

姉

乾燥、肩コリ、むくみ、シミ・シワ・たるみ…これ以上、見た目年齢を上げないための!!

お悩み解消ランキング♥

発見!! 物足りないくらいが盛れてるしモチてる! お姉さんの最旬メイクは
ちょいフェロゆるふわface♥

女性ホルモンを
整えてつやつや
キレイ!

お姉さんは心も体も満たされる
美活動をたしなみ中♥

突撃!!! 隣の美活動♥ 第2回
ゴルフ編 パンケーキ編 座禅編

前向きに人生を切り開いたお姉さん
9人のステップUPストーリー♥

あしたの私の 咲かせ方

デイリーヘアからイベントヘアまで!!

金髪さやか の外国人風

ルーズアレンジ× 黒髪りえの大人 ガーリーアレンジ

Summer 18style!!

お姉さん
アゲハ

ageha

7月号 [定価¥580]

偶数月 7日発売 2013年7月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥

美容点滴を見直す会/海外セレブの美容
整形/イケメンレストラン/お父さんお母
さん、ありがとう♥/汗に負けない夏の必需
品/ビルとの上手なつきあい方/OVER25
のお金/かなつ久美先生のBWJレポ♥

細いだけじゃオトナの色気がない!!

25歳過ぎたら カーヴィボディ♥ Curvy Body

目指すは"旬婚"!!
結婚への胸の高鳴りは
25歳と30歳に鳴り響く♥

13花嫁
スタイル
公開!!

理想とホンネの バージンロード♥

夏ネイルもね♥

リアル普段着SNAP!!

デートでも買い物でもない、
気合いを入れすぎない日の服装はコレ♥

ポーチ選びはオトコ選び♥ ポーチの中身は顔のレシビ♥
オンナを彩る19ポーチ170コスメを一挙公開!!

あのコのポーチの中身レシビ♥



Price : ¥3,780

[札幌] ダイヤモンド商会 011-241-0888 [宇都宮] ラパックス ワールド 宇都宮IPV店 028-657-6718 [岩槻] 浜野時計楽器店 048-757-0155 [池袋] スギヤマサンシャイン 03-3987-4080 [上野] ビジョン 03-3833-0202
 [名古屋] アスピーフォーラムドーム前店 052-725-6586 / ツルヤフォーラム 名古屋みなと店 052-652-4192 / ヴェンドラファ 052-203-8160 [静岡] 時計堂 054-262-1000 [大府] 八神 0562-48-8811 [木曽川] アスピーフォーラム 木曽川店 0586-84-1260
 [大垣] アスピーフォーラム 大垣店 0584-87-3521 [越前] ジュエリータイムムラタ 0778-22-1747 [新大阪] ミューゼ 06-6309-0120 [岡山] リセット 086-226-7775 [倉敷] クロックハウス 086-430-5215 [鳴門] 時計宝石ヨシイ 088-685-3589
 [高松] 生巧堂時計店 087-831-5761 [東広島] 玉井宝石店 082-422-3882 [福岡] インキューブ西鉄 092-406-8082

Hello Kitty X AMONNLISA



Bag : ¥ 1,785 ~ ¥ 2,730
iPhone5 Case : ¥ 1,890



ユーロパッション株式会社 TOKYO : 03-5295-0411 OSAKA : 06-6268-5154

www.europassion.co.jp/shop/

直営店 : 南青山 Tel.03-5468-7381 大丸東京店7F Tel.03-6895-2342 名古屋 Tel.052-249-5230

大丸梅田店 11F Tel.06-6347-3510 JR大阪三越伊勢丹店8F Tel.06-6485-7664 www.europassion.co.jp/amonnlisa_hello_kitty/

MD部の声と姉ageha編集部が責任を持って紹介するのはこの3つ♡

好評につき!! 急遽、BWJ用のオリジナル商品を一般販売することが決定しました!!

5/13~15に行われたBWJ(ビューティーワールドジャパン)★ おかげさまで大盛況のうちに終えることができました! 数ある中でも特に人気のあった3商品を公式サイトで販売するよ! 迷って買い逃した人も、来場できなかった人も、今度こそお見逃しなく!



姉ageha MD部

公認商品 姉agehaモデルがパッケージをデザイン♡

age美ケアシリーズ♡

美容液&携帯型美顔器のセット★ 美容液には、肌にハリを与える成分がたっぷり含まれているよ♡ 携帯型美顔器は、毎分 23,000 回の振動で年齢肌を撃退する効果が!

合計
12,000円が
7,500円!!

(通常価格=美容液6,200円、
美顔器5,800円)

携帯型美顔器のage美ケアスティック♡

使い方

美容液を肌の奥の奥まで浸透させる♡
磁石のヘッドが毎分 23,000 回振動するケアスティック★ 肌の色を上げ、気になる年齢肌を撃退! 潤いやハリ、ツヤのある肌へと導きます♡ 美容液とのW使用で相乗効果を期待できます!



ミニサイズで軽いので、持ち運びも便利! 単4電池1本でスイッチを押せば、すぐにパッティングを開始します!

美容液のage美ケアエッセンス♡

数種類的美肌成分をたっぷり配合♡
表情ジワに働きかけるアルジレリン、塗るだけボトックスとも言われるロイファンル、肌の弾力やキメを整えるセラニンに加え、3種類のヒアルロン酸を配合! 美容成分が惜しみなく入ってる♡



化粧水などで整えた肌に、美容液を塗るよ! 目元、ほうれい線など気になる部分にはたっぷり浸透させる♡

使い方

Keiko model

Sayo model

Sayaka model

荒木さやか

Chino model

Ayaka model

Angel

水野祐香

早川沙世



女のこらしいマカロンとリボンがポイント♡ キュート派にオススメです♡

Waka model

Sayaka model

古橋綾香

河崎ちの

Angel model

谷和香

米本さやか

山上紗和

青木りえ

美咲

木村美和子

MERI model

Sawa model

Rie model

Lala model

Misaki model

山佳那恵

キュートなイメージのパッケージ♡

神河ひかり

ミサコ model

ゴージャスな装いに♡

ブックマークして最新情報をチェック♡

お姉さん百貨店公式サイト

<http://aneageha.com>

紹介した商品は、お姉さん百貨店公式webサイトで購入可能! 誌面よりも詳しい情報や使い方を紹介してるよ! お悩み別や話題のキーワードで商品を検索できるので、今すぐチェックしてみて♡



しないそのために♡

梅雨に入り着々と夏が近づく今日この頃★ 流行の部分開きアイテムや透け素材を着たら体形がモロバレ!...とならないためにも効果抜群のダイエットアイテムを紹介するよ♡
PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo (f-me) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

夏準備特大号!!



イオン導入の20倍
すごいエレクトロ
ポレーション機能
がついた美顔器!!

う る は だ
公認商品 2 **潤肌** アンチエイジング対策は
マジックリフト♥ この1本で解決!

目の肥えたお姉さん世代にオススメの逸品♥ この1本でクレンジング、イオン導入、エレクトロポレーション機能の3つの機能が肌に働きかけます☆ 衰え始めた肌に効果抜群☆

エレクトロポレーションって何!?

注射を使わずに美容成分を真皮層まで導入☆
特殊な電流をあてて細胞同士にスキマを作り、注射でないと導入が難しい美容成分(コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸など)を肌の奥まで導入できる★ エレクトロポレーションは、従来のイオン導入に比べ20倍の浸透率♥細胞レベルで浸透するので、ハリや潤いの実感が早い☆

平均
15~20万円もする
エレクトロポレーション
機能がついて

24,800円!!

美顔器と一緒に使うと効果的な
JUICY-UPシリーズ2本入り♪

「JUICY-UPシリーズ」
2本入り♥

(右) メロンエキスと3種類のヒアルロン酸を配合した高濃度美容液。イオンモードとエレクトロポレーションモードのときに肌に塗ると、効果アップ♥ 肌の活性化につながる☆ (左) クレンジングモードのときに使用するクレンジング美容液で汚れを落としながらリフトアップ☆ 紫外線ダメージの保護などこれからの季節にぴったり。肌の酸化を防ぐリンゴエキス配合。

毛穴汚れを落としリフトアップさせるエレクトロディープクレンジング機能、イオンの反発力でプラセンタエキスやビタミンC誘導体を導入するイオンブツナー機能を搭載! 値段の割に超がつくほど高性能♥

1箱10本 2本 おまけ♥

3,600円!!

今ならおまけで2本ついてくる!! 12本 set がお得☆ (1本360円。)

こうやって使うよ♥



機能に合わせてジュシーアップシリーズの美容液をコットンに含ませてセットし、肌にあてて5分滑らせる♥



クレンジング、イオン導入、エレクトロポレーションを選ぶより、お肌の状態に合わせてパワーの強さも選ぶ★

公認商品 3 **飲みきりタイプの酵素ドリンク**

スリムレディ♥

炭酸水や豆乳など、割って飲むタイプが一般的。「飲みきりタイプが欲しい!」という皆様の声にお応えして開発された酵素ドリンク☆



グレープフルーツみ
たいな爽やかな味! 小さいからカバンに入れて持ち歩けるし、クイッと飲める量なのに腹持ちがイイのが◎♥ プチ断食が手軽にできるよ☆

姉ageha

SLIM LADY

清涼飲料水
50ml×10本入



エステ後の肌を自宅で再現!
潤肌ハリ肌リフトアップ☆

専属モデル(28歳/東京都)
独身子供なし
荒木さやか

余分なお肉を撃退!! 決戦の真夏、直前に後悔

お姉さん百貨店

下半身やせに ジゼリズム

食品で♡ジゼリズム脚スリム
置き換えダイエット♡

普段の食事をおいしいジュレに替えるだけ！ 体内にあるムダなものを排出し、代謝をアップ、セルライトも除去してくれる♪ ストロベリー、バナナ、マンゴーの3種類×5包入り。

やせたい！ って人にオススメなのがジゼリズムシリーズ★ 置き換えダイエット食品と、下半身の脂肪を燃焼させるサプリの2タイプをご紹介♪ 特に脚やせに効果を発揮♡

栄養素をたっぷり配合♪
ムリなく下半身太りを解消♡



4,800円

マンゴー味

バナナ味

ストロベリー味



4,200円

サプリで♡

ジゼリズム♡

従来の20倍も高い配合で、むくみやセルライトを除去する成分r-トコフェロールやコンシルクなどの強力成分を配合★ モニターテストでは89%の人がサイズダウン！



こんな人にオススメ!!

立ち仕事などで脚がむくみやすいコに飲んでほしい! サプリで効果を実感できなかったコにもオススメ!

3,360円

ボディジェルで♡カットバーン
ジェル♡

セルライトを溶解し、排出してくれるジェル。カブサイジンなどの高い燃焼作用を持つ成分が奥まで浸透&刺激してくれるので、塗った瞬間から熱くなる!



こんな人にオススメ!!

モニター結果は74%の人が-8kg、97%の人が-3kgを実現♪ 細くてもセルライトがあるコもぜひ♡



こんな人にオススメ!!

超肥満体質の人向けに開発された強力サプリなので、いろんなサプリを試しても効果がなかった人にオススメ♡



今あるアブラを燃やしながらか、摂取した脂肪や糖分、カロリーなどダイエットの邪魔モノを細胞レベルで強制排出★ 強力な成分の11種類すべてが特許取得済み♡

部分的にやせに
カットバーン 3,980円

サプリで♡

体の内側からと外側からアプローチできる脂肪燃焼アイテムをご紹介♡ 超肥満体質の人向けに開発された超強力商品♡ モデル事務所やタレント養成所からの予約で完売状態になった幻の商品をキープ!

カットバーン
サプリ♡

今ある脂肪を燃やしながらか、25%減らせる

お姉さん百貨店公式サイト

<http://aneageha.com>

気になった商品は、公式webサイトで早速チェック! 右のQRコードを読み取れば、URLを手入力する必要ナシ♡ 掲載した商品以外にも、炭酸パックなどいろんな美容アイテムを紹介してるよ!



合計
84,500円が
39,800円!!

※通常価格84,500円=本体69,800円+抑毛ジェル4,900円×3本の合計。姉agehaモデルも使ってるよ!



ムダ毛の処理も忘れずにね!!
Luminic
フラッシュ式
脱毛器セット♡

セット内容

- 本体
- 姉agehaオリジナル抑毛ジェル3本
- 特製サングラス
- 冷却パック
- 電源コード
- 取扱説明書



姉agehaオリジナル抑毛ジェルが3本付いてくる!!

脅威の売れ行きによりシリーズ
累計販売台数4万台突破★

姉世代の魅力♡

部分やせにOVER25の

美ごもりセット

体のコリをほぐし、リンパの流れをスムーズにすることで全身をやせ体質にするコロコロローラー★ ホイップ状の洗顔料、とろみローション、こっくりしたテクスチャーのクリームをセットで提供♥

ローション

イクスピアDR
エッセンスローション

クリーム

イクスピアDR
ナイトクリーム

脚や腕など全身に使える
毎日5分のコロコロで、
セルライトを撃退しよう!
ハンドルの先端部分につく
指圧ローラーで、ピンポイントのツボ押しもオススメ。

セット内容

- ♥コロコロローラー
- ♥洗顔料
- ♥ローション
- ♥クリーム

洗顔料

イクスピア
DRホイップ
&ストップ

こんな人にオススメ!!

むくみを解消して代謝をアップさせたい、
ついでにリフトアップ
や美肌になりたい!
という欲ばりさんに

マクロカレント機能で
やせながら全身美肌に♥

ベノアプレミアム
電子ローラー
ジュエル♥

合計コロコロで♥
50,610円が
15,750円!!

※通常価格 50,610円=コロコロローラー
25,200円+ホイップ&ストップ 4,935円+
エッセンスローション 10,185円+ナイ
トクリーム 10,290円の合計

ファスティングダイエットに

ピュアバランス 酵素

約70種類美容植物から、天然酵素をギュッと抽出した梅味の酵素ドリンク♥ 飲むだけで消化、吸収、代謝を促すのでインナービューティの強化にぴったり!

こんな人にオススメ!!

野菜不足や便秘気味の
コに♪ 肌荒れや
食事を減らせないなど
の悩みを抱えてるなら
飲んでみる価値アリ!



食品で♥

8,820円

1本500mlでこのお値段★ 美肌
や便秘解消の効果、飲みやすさ
を考えるとコスパ◎! 大
きく体質改善にどうぞ♥

二の腕に!!



アングルローラーが
セルライトを確実に刺
激し、筋肉をほぐして
ぶよぶよした二の腕
を確実にシェイプ★

太ももに!!



ぶ厚いセルライトで
覆われた太ももは、
前後左右と抜き取り
なく! 痛気持ちいい強
さでコロコロするよ♥

お腹に!!



3D設計のV字型ロ
ーラーは、お腹周りの
ボディラインにぴったり
フィット。余分なお
肉をグイグイ撃退!

もちろん顔にも!!



より肌に密着するア
ングルローラーだから、
たるんだ頬肉をつま
んでリフトアップ! 紫外
線対策にも使える!

炭酸水で割って飲めば
お腹も膨らみ二石工鳥



野菜や果物、海藻など厳選された植物
性の材料を使い、特殊な製法で発酵&
熟成したもの。防腐剤や着色料、香
料などの添加物は一切使用してないよ

程よい肉感を引き締まったボディラインが

PHOTO_Yoshinobu Bito **EDIT&TEXT**_Sayaka

ビューティーワールド ジャパン

東京ビッグサイトで行われたBWJに、お姉さん百貨店がリアル店舗として登場したよ!!

006

レザー使いがお洒落な
クロエのティアドロップ



◆Chloe
CL2204



夏本番!! 最新サングラスを 今スグ GET!!



◆Chloe
CL2227 C10



顔を選ばない
オーバル型が大人気



◆Chloe
CL2278 C01



チョット大人なコンサバデザイン

◆Dior MYSTERY1 FS
アジアンフィッティング



2012年、2103年ランキング1位のグッチが限定入荷!
両サイドのハートモチーフのGGロゴがさりげなく入って♡
アジアンフィッティングモデルなのでかけやすさバツグン!
スッピン隠しにも最適!! モデルの愛沢えみりさんも愛用♪

◆GUCCI Color Bordeaux
GG3525KS WNYK8



◆GUCCI Color Brown
GG3525KS XGJFM



MARC BY MARC JACOBS



キュートなリボンが大人気♪
MMJ210FS



取り扱いブランド

MARC BY MARC JACOBS
DOLCE&GABBANA
CHROME HEARTS
CHANEL
Chloe
TOMFORD
GUCCI
Dior
FENDI
VERSACE
Chopard
COACH
VONZIPPER
MARC JACOBS
Ray-Ban
POLICE
alan mikli eyewear



ブランドサングラス専門店
GLOSSY♥



モバイル専用



スマートフォン

tel.03-3868-3964 <http://glossy.sc>

**GLOSSYの
三大無料特典**

①全商品国内どこでも送料無料 ②代引き手数料無料 ③全商品無料でラッピング発送

sugar

www.sugar-net.com



Jewels

www.jewels-net.jp



高級ライン★イチオシ♡バロック柄
でインパクトあるハイセンスな一枚♡
豪華なビジュデザインも魅力的♪
オトナの余裕を醸し出す技ありワン
ピスタイル★(ベルト付)
ドレス¥18,690、ネックレス¥4,980
/ sugar

sugar & Jewels



進化系ペブラムで、マ
ンネリ解消★モードに
格好良く着こなせる今、
流行りのタイトドレス♡
ドレス¥5,640、ネックレ
ス¥5,145 / Jewels

→高級ライン★女性らし
いデコルテを引き立たせ
るエレガントビジュ♡
これからの季節にピッタリ
な爽やかボーダーデザイ
ンで美ラインを強調する
優秀ワンピ♡
¥20,790 / sugar



→高級ライン★上品でよ
り大人の雰囲気を引き出
すバイカラー2ピース♡
カッコよくハッピーなイエロ
ーカラーで気分も上がる♪
ベルト付ワンピ♡
¥17,640 / sugar

姉

お姉さん
アゲハ ageha

2013年7月号



COVER STAFF

PHOTO Hiroyuki Sato
MODEL Sayaka Araki, Keiko
HAIR&MAKE Jungen Iwamoto
(PEACE MONKEY)
STYLING Mizuki Nakano
DESIGN slash
SPECIAL THANKS EASE NY

CLOTHES

(さやか) ギンガムノースリシャツ ¥3,990/
TAKARAYA渋谷109店 ショートパンツ ¥5,985/
DURAS サンドル ¥8,295/FLAG-J渋谷109
店 (けいこ) ギンガムノースリシャツ ¥3,990、スカ
ート ¥3,045/ともにTAKARAYA渋谷109店 サ
ンバイザー ¥699/GRL サンドル ¥8,295/
FLAG-J渋谷109店

ココでしか
読めない
記事も!!

最新NEWSや読モ募集、
お悩み相談まで♪

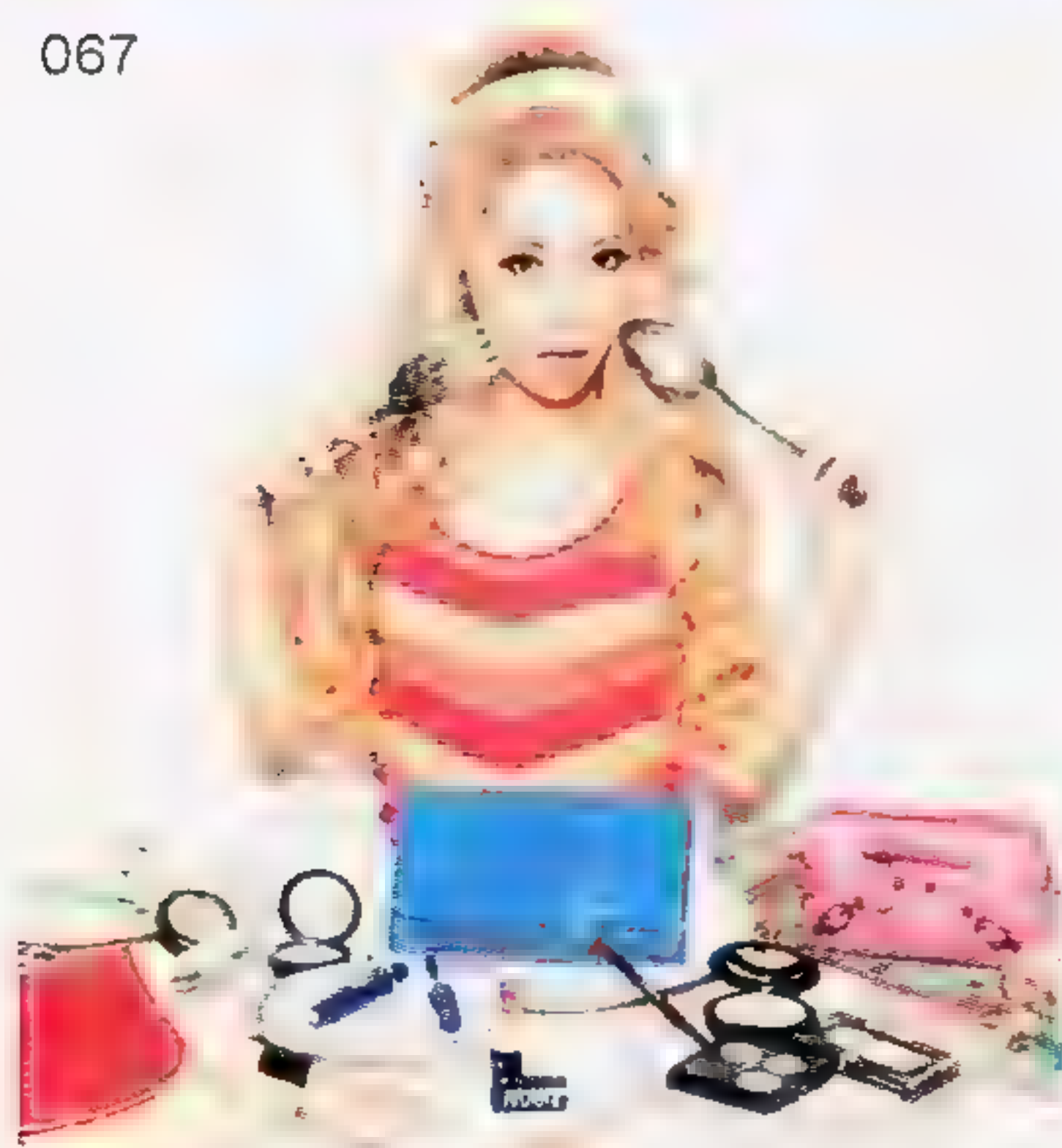
お姉さんアゲハ
公式サイト♡

<https://aneageha.net/>

ココでしか
見られない
写真も!!

お姉さんアゲハ公式
Facebook♡

<https://www.facebook.com/aneageha>



CONTENTS

002 余分なお肉を撃退!! 決戦の真夏、直前に後悔しないそのために♡

お姉さん百貨店夏準備特大号!!

006 ビューティフルデザイン BWJお姉さん百貨店レポート♡

010 これ以上見た目年齢を上げないために、
みんながやってる384ネタ総ざらい!!

計るのが怖い! 老化メジャー付き!!
**OVER25の
お悩み解消ランキング!!**

1位肌の乾燥 2位肩・首のコリ 3位シミ・肝斑・そばかす 4位顔・体のむくみ 5位冷え性 etc...

036 発見! 「物足りない」くらいが盛れてるしモテてる!

ちょいフェロ♡ゆるふわface♡

042 ただ細いだけじゃもうダメな、25歳以上のダイエット!!

脱デブ!! PART1メンタル編 PART2食事制限編 PART3エクササイズ編
PART4道具を使ってひき締め編 PART5胸・尻アップ編

カーヴィBODY!!

モチベUPのデブ
飯写真付き♡

050 家事に子育てに大忙しのけいこさんは生酵素で簡単に美と健康をキープ♪

けいこさんの生酵素1週間♡

052 目指すは旬婚!! 結婚への胸の高鳴りは25歳と30歳に鳴り響く♪

理想と本音のバージンロード♡

060 ファッションとトータルでアレンジできるのがお姉さんの証♡

金髪さやかの外国人風ルーズアレンジ

×黒髪りえの大人ガーリーアレンジ

Summer18style!!

067 オンナを彩る19のポーチ&170のコスメを一挙公開!!

あのコのポーチの中身レシピ♡

073 ヴェリテクリニック×お姉さんアゲハ

ヤマトナデシコプロジェクト♡

074 脱毛入門者、脱毛難民も大歓迎!!

Be-Esport 永久無料コース両ワキ1,800円を体験取材♡

075 デートでも買い物でもない、気合いを入れすぎない日の服装はコレ♡

お姉さん22人のリアル普段着SNAP

080 短期集中連載 vol.2 メイクやマッサージでは届かない「本当の小顔」になるまで物語♡

小顔になりたい♡

082 弁護士で参議院議員の丸山和也先生がお姉さん世代が抱える悩みを一刀両断★

悩める姉の駆け込み相談所♡

083 最新のマシンでビキニやショーパンもはきこなせるボディをゲット♡

真夏の美イーナスボディ計画♡

084 やらなくて後悔するよりやったもん勝ち♡

前向きに人生を切り開いた、姉9人のステップアップストーリー♡

あしたの私の咲かせ方

090 25歳過ぎて、美容液を塗るだけじゃ肌のハリを実感できなくなった綾香さんが

リフトアップした理由とは!?

091 オトコが好きなのはお魚よりも肉でした♡

見た目が茶色くても「うまい」が出てくる肉レシピ!

簡単モテ肉料理♡

料理ベタ女子に
捧ぐ!!

やわらか豚の角煮/大根と鶏肉のうま煮/ぜいたく煮豆腐/揚げない
ミルフィーユカツ/ボリューム満点タコライス/ジャンボ花しゅうまい&
豚汁/お酒のつまみ7品目

096 岩盤浴のゲルマ効果を自宅で手軽に♡

世界初? NO!! 宇野初! 家庭用美容器の大革命♡

097

コスメやファッションも大切だけど、
お姉さんは心も身体も満たされる美活動をたしなみ中♡

突撃!!! 隣の美活動♡

100 ひとてま美人×お姉さんアゲハ vol.1オーディション後の変身顔をお披露目!!

史上初!! 美容整形のイメージモデル誕生!!

101 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。

お姉さん新聞♡

102 ちょっとお茶するくらいの時間で
肌や体が元気になる♡

美容点滴を見直す会♡

104 暑すぎて外に出たくなくなる日も、
快適に過ごせる女子グッス♡

105 避妊、生理痛の改善...

「女ホル」を望み女子力UP★

番外編 低容量ピルに

まつわるエトセトラ♡

出産後クラブ

106 貯金はいくら? 何に使うの?
どうやって貯めてる?

OVER25の

リアル美人の

108 親のありがたみをひしひしと
感じる姉世代のほっこり話♡

お姉さんお母さん

の絆♡

110 高須クリニック
高須幹弥先生がもの申す!!

セレブの魔法♡

111 興味ないオトコの「愛してる」より
イケメンの「いらっしゃいませ」の
方がキュンと美味♡

イケメンレストラン♡

112 奇妙な出来事は
常にあなたのそばにある。

いまある平穏な日常に感謝♡

114 美容漫画家・かなつ久美先生の

BWJイベントレポート♡

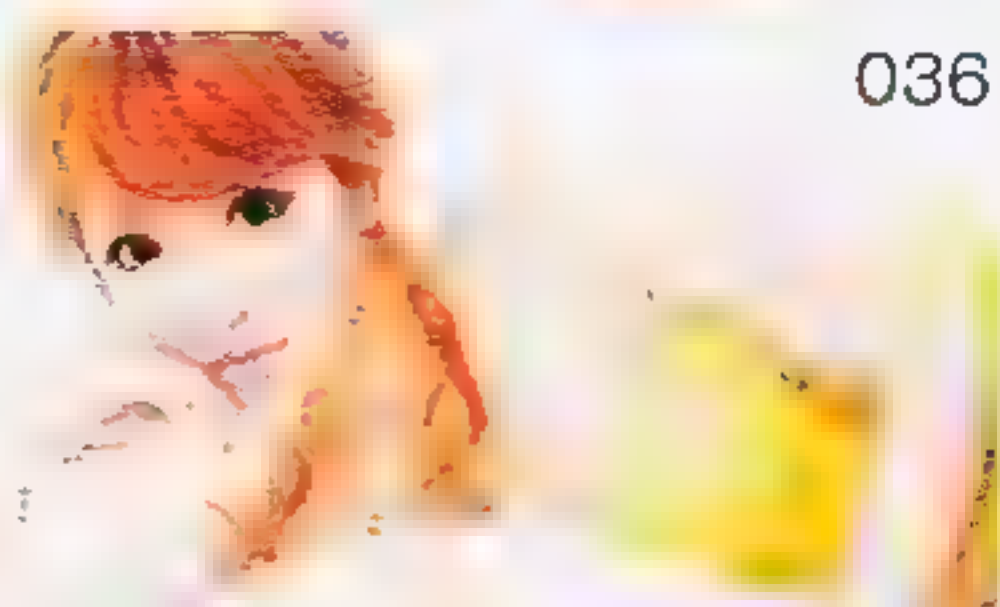
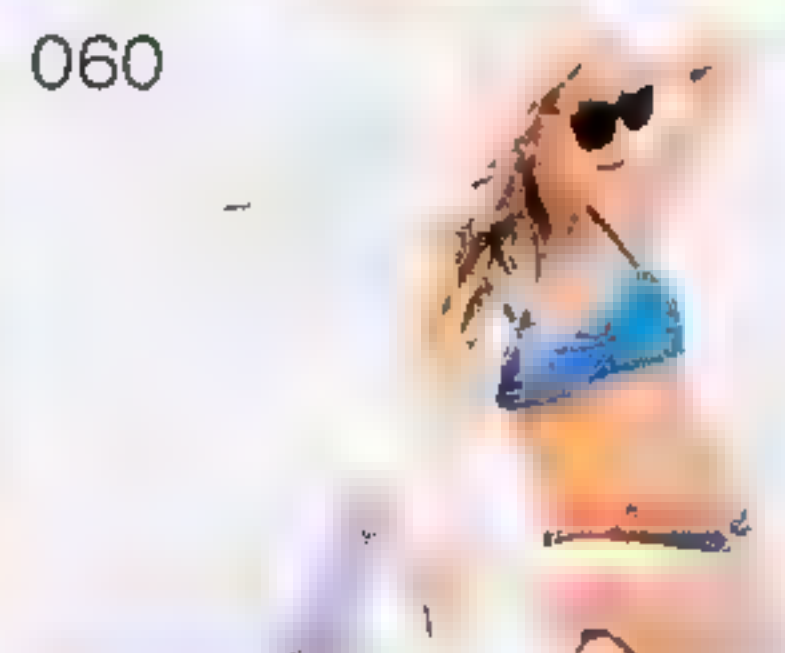
122 PRESENT

124 読者モデル応募シート

127 INFORMATION

128 次号予告&

撮影協力店リスト



はゆっくり流れてくれるのです♡

* 誌面に掲載されている美容法はあくまでロゼアンケートをもとに制作したものです。実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

お悩み解消

ランキング!!

「夕方、目尻やほぐれ線のファンデに溝が生まれた」(かあたん・28歳)
「乾燥でファンデに粉が吹くし、大人ニキビの直りが遅い」(佳那恵・28歳)
「仕事を始めてもくみが取れない、常にムチムチしてる」(るり子・28歳)

コワいけど計らずに
いられない!!
老化メジャー

「飲んだ次の日、ブルゴ線がくっきり出て
いて落ち込んだ」(美咲・29歳)
「ストレスで突然アゴに大人ニキビ
ビル飲んでるのに何故!」(美和子・31歳)
「グロスつけてもすぐ乾く、唇の縦ジワが
やたら気になる」(愛理奈・25歳)

もはや
リフトアップ
施術はみだしなみ♡

メイク前にカッサや美顔器で顔を引き上げるのが常識に♡

デコルテを
第二の顔と思って
かわいがろう♪

サロンでもセルフでもデコルテケアを取り入れるのが流行中♡

「乾燥すると目尻にちりめんジワが
増えるから笑えへん」(まなか・26歳)
「自分ではベストなのに整体でむくみ
があるとされた」(愛美・26歳)
「メイクを落とさずに寝て起きたとき、
大人ニキビ出た!!」(ユウキ・24歳)

「面長だからコケやすい、疲れてると頬が
コケて老けてしまう」(美咲・29歳)
「出産後、骨盤が開いてデニムを履くとき
に当たって痛かった」(けいこ・29歳)
「夏は海でガンガン焼いてたから今、
シミのオンパレード」(SATOKO・32歳)

「出産後、久々に鏡を見たら肌の
乾燥具合に悲しくなった」(和香・27歳)
「笑ってる自分の顔を鏡で見たら
二重アゴでショック!!」(絵里奈・28歳)
「ファンデがのらない、毛穴の開き
から脂が出てくる」(智子・28歳)

みんなが
やってる387ネタ
総ざらい!!

努力すれば努力した分だけ、“見た目時間”

OVER 25の

STOP! 見た目年齢!!

どんな悩みも寝ればなくなったのはハタチまで。心身ともストレスフルなお姉さんたちが
様々な悩みをどう解決してるのか、実際にやってることだけ集めたよ♪ みんなの悩み
実感年齢がわかる“老化メジャー”も作りました♪ 照らし合わせてみてね♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me), Anri Mitsuishi(MIWAKO, RIE, REIKO, KANAE, MISAKI,
SAWA, LALA, MAYUMI, YASUKO, CHIAKI) TEXT_Yu-ka Mizuno, Sayaka



"女ホル"は
新・神サブリに
認定!!!

ホルモンバランスを整えるサプリメントやドリンクに注目♥

体の不調は
心の不調!!

笑顔でいるのも
忘れずに♥

あまり根をつめすぎず、ときには思い
っきり笑おう♥

乾燥は

シワ・たるみ、

全ての始まり。
心して迎え撃て!!

乾いていてイイことがないのは心も体も同じコト♥

「寝ながら鏡を見たときに発見!
たるみおばけ状態」(花みえ・32)
「お風呂上がりにほっぺたが乾燥で
ガサガサになった」(ちの・32歳)
「若い頃にはなかったファンデの
ヨレが気になってきた」(令子・32歳)

「クリームをつけずに寝たら皮膚が
カピカピに乾燥…痛くて起きた」(Ena・33歳)
「若い頃からの冷え性に出産後、
肩コリが加わって悲惨」(美恵・33歳)
「肌の弾力がなくなって寝起きの
シーツ痕が消えない…」(MERI・33歳)

「夏の日焼け痕がいつのまにか黒シミに変わっていた」(泰子・32歳)
「目回りの血色が悪くなってタマが取れない」(奈緒・31歳)
「ある日目元に小さなシミ発見! 夏の日焼け対策不足!?」(千明・30歳)



水は弾かなくて、
肌は弾かなくて、
女の貫禄を吸いつく



諸悪の根源!! お風呂上がり後30秒間が天国と地獄の分かれ道△

肌の乾燥

「肌のバリア機能がなくガサガサ」(27歳・聖香)「美容家電で粉吹きを撃退してる!」(31歳・恵美子)
「エアコンや暑さで肌が砂漠△」(29歳・沙絵)

お悩みランキング堂々の第1位!!
お姉さん読者からの悲鳴が一番多かったのがズバリ乾燥★たるみや毛穴詰まり、シミ・シワ・たるみの原因にもなるため、即結果の見えるケアが必要!

乾燥とは...

夏の乾燥

対策方法

ちのはお風呂上がりに保湿クリームで全身ケア♥

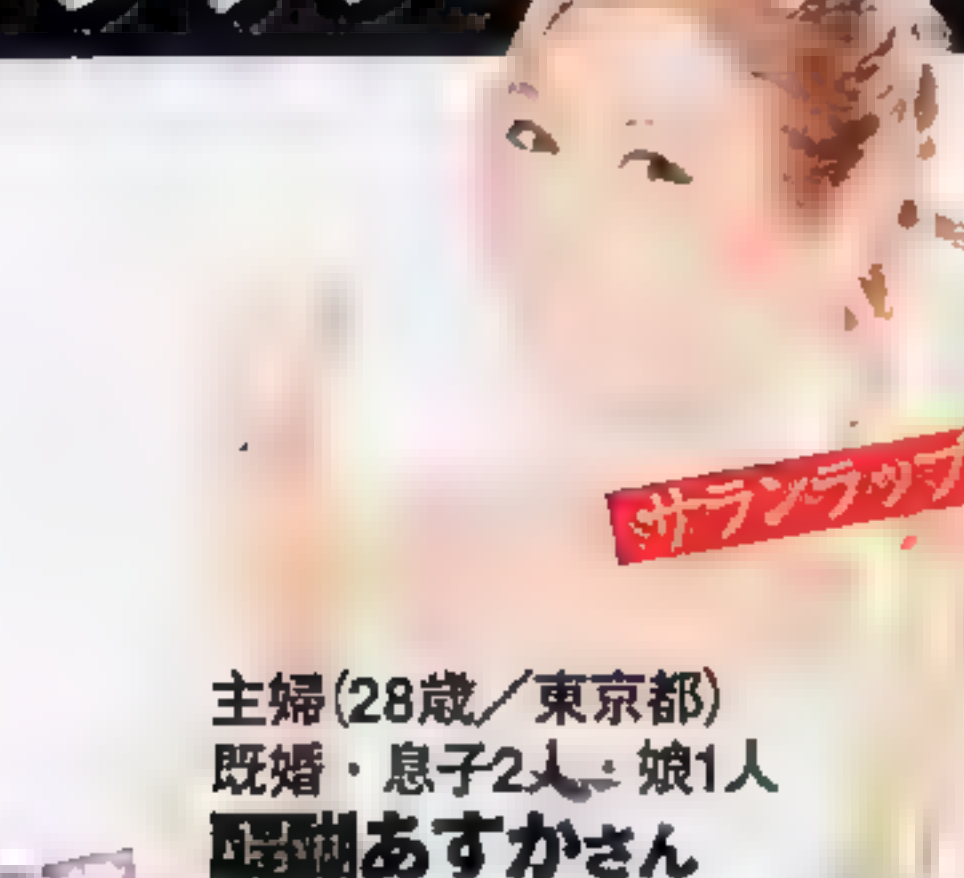
ザ・ボディショップのボディクリームは、こってりしたテクスチャーのバターやからベタつき感は少し残るけど、潤い力は最強☆



約2,000円で買ったボディクリームはピーチの香り♪香水よりほんのり香るのもエエで♪

ミナミBar CoCo Chino経営(32歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

あすかは半身浴中にサランラップのパックで乾燥防止♥



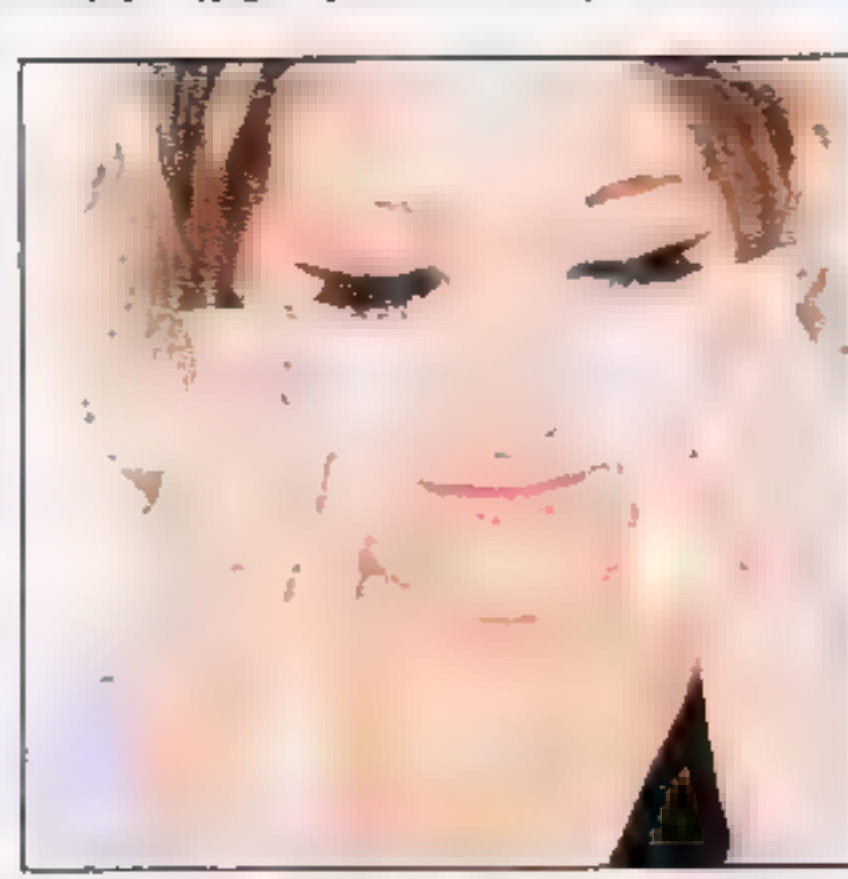
主婦(28歳/東京都)
既婚・息子2人・娘1人
黒瀬あすかさん

パックを貼った顔の上に目や口を避けてサランラップを巻きつけます♪サウナ状態の半身浴中にやるのが一番のオススメ★

お手ごろ価格のサランラップが保湿効果を最大に発揮!! 15~20分で肌がしっとり♥

愛美は入浴後にコットンパックでしっとり肌へ♥

入浴後はコットンにプチプラの化粧水を惜しみなく染み込ませてパック♥ 5~10分するだけで弾ける潤い肌に変われちゃうよ☆



ドラッグストアで買った肌研薬用ホワイトニング化粧水は、高純度アルブチンで美白も◎

RUNWAY CHANNEL IN GAI
(26歳/千葉県) バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

奈々はプラセンタパック&注射で潤いをチャージ♥

純正プラセンタ100%のパックはここぞ!という日の前日にやるスペシャルケア☆つけたまま寝ても平気だし翌日の肌がプルプル♥
バイオアクティブマスクは1枚2,000円。さらにプラセンタ注射でお肌が生き返ります♪

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

さやかはドウ・ラ・メールでカサつきがちな目元を保湿♥

肌が瞬時に潤うし、つっぱらないから最高♪ お値段は17,850円でお高めだけどすぐのびるからコスパ◎! 乾燥知らずな肌になる♥

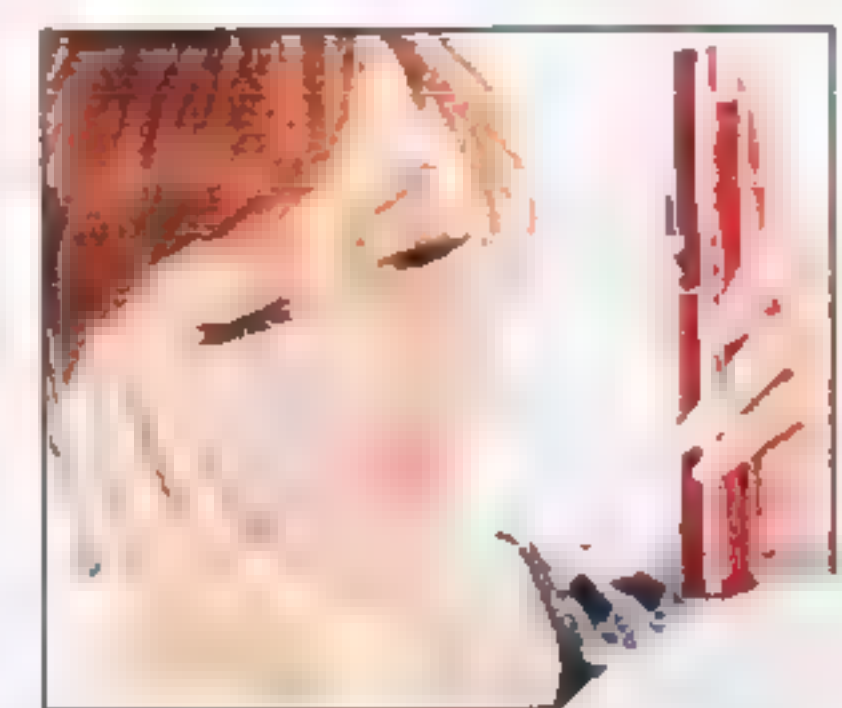


専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

ドウ・ラ・メール クレームドウ・ラ・メールはキャバ時代からハマって7年間リピ買い☆

祐香はBBとリキッドの間にスチーム化粧水で水分補給♥

下地のBBクリームがこっくりしてるので小鼻の乾燥が気になる△顔全体にミスト化粧水をかけるとあとのファンデがスルスとのびるんだ♪



肌に触れているのがわからない微粒子で、肌の深いところまで潤う♥ 3万円くらいかな♪

EBiSスーパーリッチミストと保湿効果の高いaro.のW使い★ クリーム洗顔で砂漠肌を改善します♥

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

美咲は乾燥を防ぐパックを使ってもっちり肌をキープ♥

気軽に使える韓国パックはネットで買うより お風呂上がりはジルカヴィクシーのボディクリームを気分によって使い分ける♥



歌舞伎町勤務(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

プラチナエッセンスマスクは100枚入りで3,000円。しっとり感がよくて常に買い置き♪

ジルスチュアートリックスは乳液みたいなつけ心地♥ のびがよくて香りもいいからお風呂上がりに♪
ヴィクシーのPURE SEDUCTIONは乾燥が特にひどい時につけるよ☆

Enaはムコ多糖類サプリ&寝る前のパックを毎日継続♥

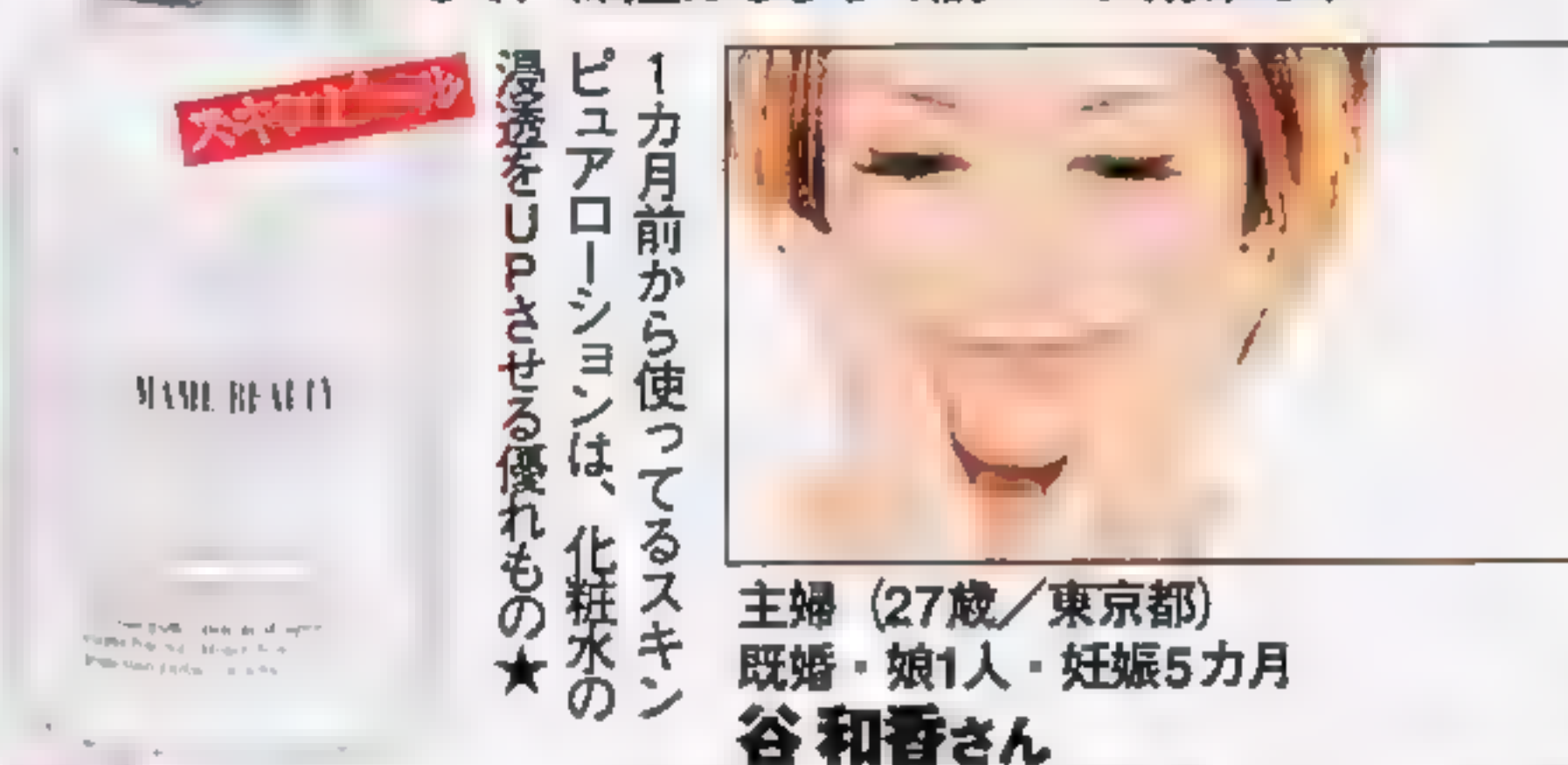
肌が死んでると思ったらムコ多糖類サプリ! ビタミンB1・B6・ビオチンが入ってるから、乾燥からハリまでオールマイティに効く♪
ノアージュダーマリバース ムコ多糖類サプリは1箱1万円。7年くらい愛飲してる♥

ビューティサロンShionオーナー
(33歳/東京都) 独身・子供なし
Enaさん



和香はMAMEスキンピールを寝る前にたっぷりON♥

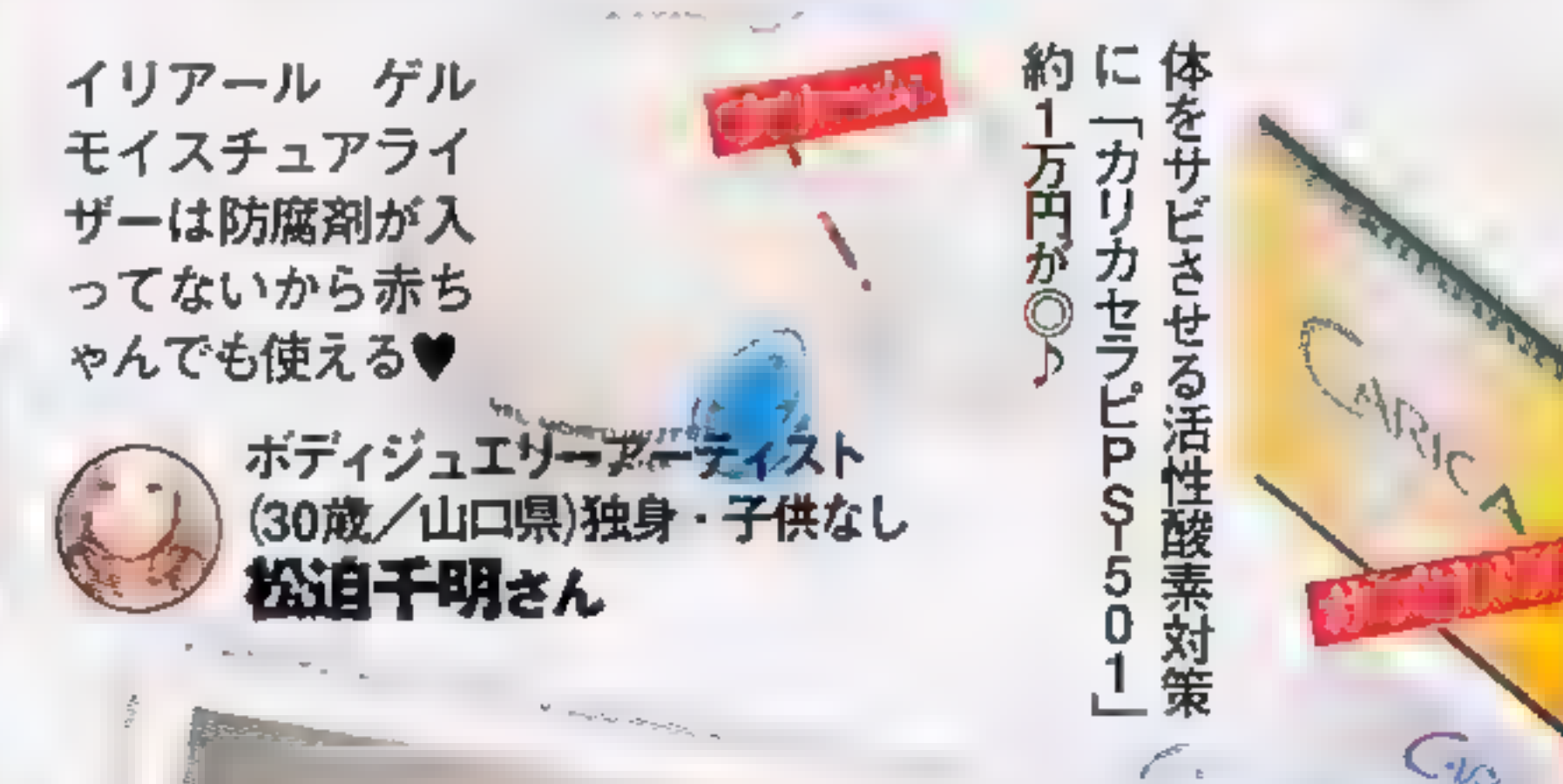
エステサロンMAME BEAUTY発のスキンピールを化粧水の前に♪肌のターンオーバーが正常化して、保湿はもちろん肌メンテ効果も♥



主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠5カ月
谷和香さん

千明は西川クリニック推奨のクリーム&サプリを愛用♥

自分の肌に合う化粧水を探して見つけたのがコレ! オールインワンタイプのゲルはのびがいいし、ナチュラルコスメだから安心☆



イリアル ゲルモイストチュアライザーは防腐剤が入ってないから赤ちゃんでも使える♥

ボディジュエリーアーティスト
(30歳/山口県) 独身・子供なし
松迫千明さん

体をサビさせる活性酸素対策に「カリカセラピーPS101」約1万円が◎

乾いた心と肌は、
比喩するスキューナーミナ!



今日のケアは明日の自分。
永遠に枯れない花になる！

奈緒はSK-IIのパックで至福の時間をゲット♡

肌の状態を整えるピテラ美容液でピンッとハリのある肌に♡ 15分置くだけで翌朝には効果を実感できるのでトリコになっちゃった♡

SK-II フェイシャルトリートメントパックは1枚1,600円ですが手放せない逸品です！



クレ・ド・ポー・ボーテソワンアンタシフの週1集中セットは6コ入りで12,000円♡



サロンド・8000・銀座31号 美容師
バツイチ・独身・娘1人・息子1人
若林奈緒さん

まなかはコスメデコルテをたっぷりライン使い♡

肌の弱い人でも使える医療的発想から生まれたコスメデコルテがイチオシ！ 導入美容液の役割を果たす乳液を化粧水の前にON♡



北新地ハナリ動物学アパレル会社社長
26歳・大阪府・独身・子供なし
まなかさん



ローションリバイタイザーとレボリュションエクストラリッチは各7,000円♡ 浸透力が上がるから肌のなめらかさがぐんとUPするで★ ライン使いがベスト♡

りえはSK-IIのスペシャルケアでシミ撲滅運動をしてるよ★

隠れシミのメラニン生成をおさえるためにスタート♡ 春から強くなる紫外線対策にもなるし、お肌の調子もよくなった気がするんじや★



SK-II ホワイトニンググスボツ スペシャルISTを使い始めて肌色がワントーンUPした♡
広島県の看護学生 28歳・広島県
独身・子供なし
青木りえさん

佳那恵は1本で効果大の鉄板化粧水を愛用♡

エリクシルを使い始めて乾燥がまったくなくなった♡。洗顔後に優しくパティングしてお肌に浸透させれば1日中美肌をキープ！

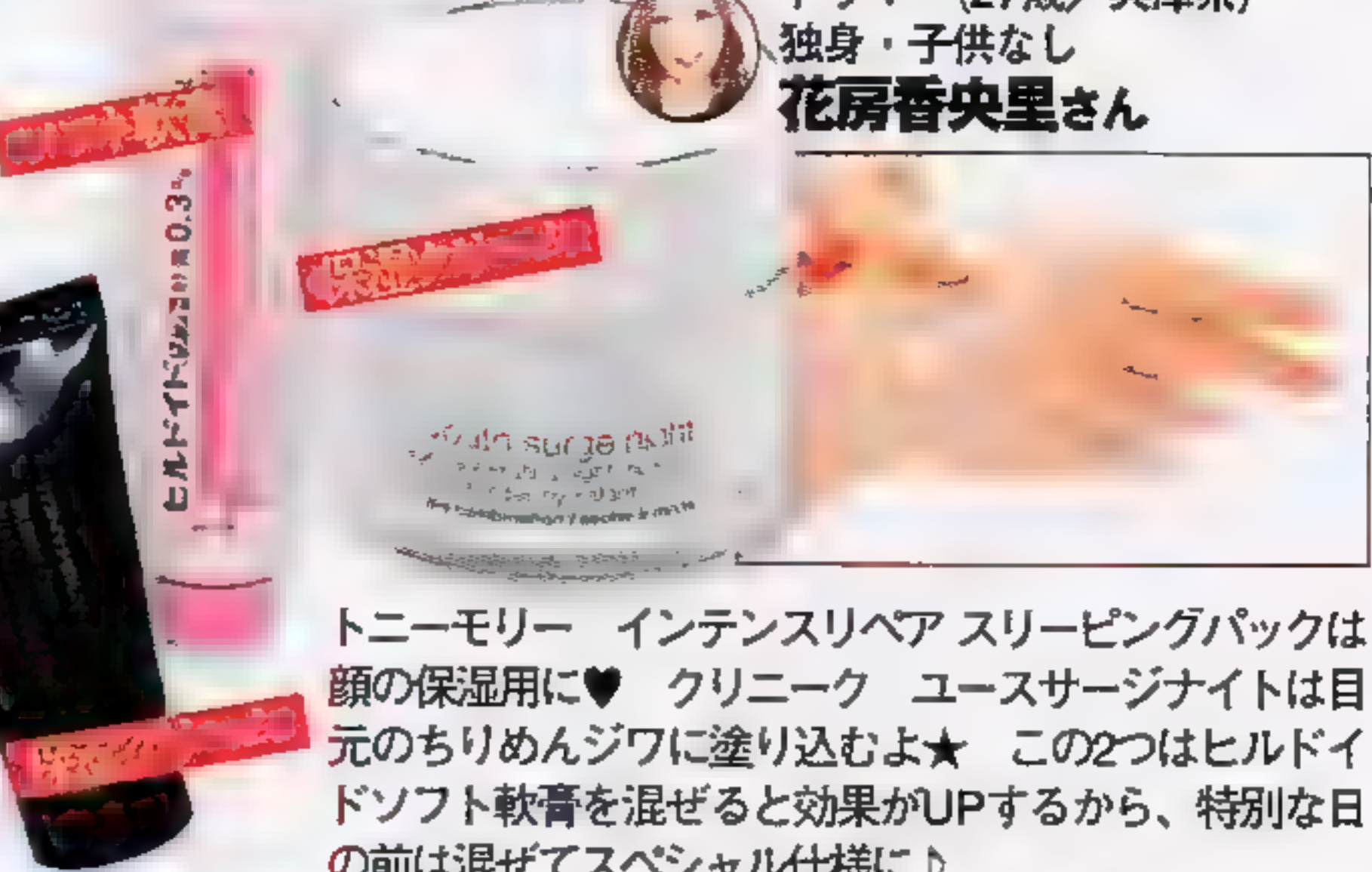


ドレスプロデューサー(28歳・東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

エリクシル シュベリエル
リフトモイストローションIIは
カラーゲン入りでハリがUP！

香央里は軟膏をナイトクリームに混ぜて睡眠中の乾燥を防止♡

目の乾燥にはクリニーク、顔全体にはトニーモリーを使用！ 角質がやわらかくなるヒルドイド軟膏を混ぜると効果倍増するよ♡

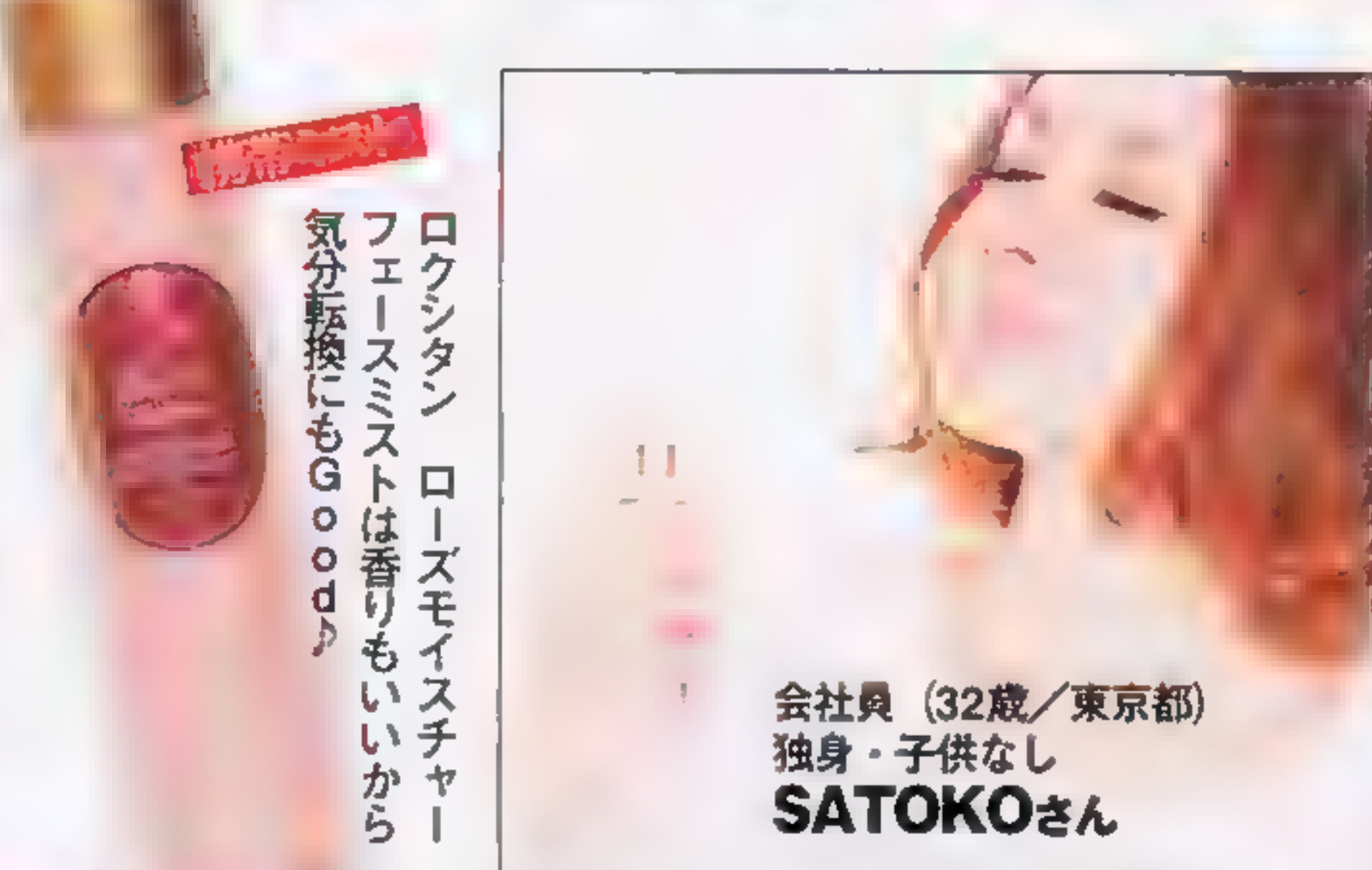


トリマー(27歳・兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

トニーモリー インテンスリベア スリーピングパックは顔の保湿用に♡ クリニーク ユースサージナイトは目のちりめんジワに塗り込むよ★ この2つはヒルドイドソフト軟膏を混ぜると効果がUPするから、特別な日の前は混ぜてスペシャル仕様に♡

SATOKOはSK-IIのパックとミスト携帯で乾燥予防♡

ロクシタンのミストはオフィスで乾燥したらシュッ♡ 浸透力がよくて、1回やれば帰るまでしっとりキープ♡



会社員(32歳・東京都)
独身・子供なし
SATOKOさん

ロクシタン ローズモイストチャー
フェースミストは香りもいいから
気分転換にもGood♡

美恵はライスフォースのライン使いで乾燥防止♡

化粧水、美容液、保湿クリームの3ステップで乾燥とは無縁肌に♡ 生クリームのようなホイップ感のあるクリームが一番のお気に入り♡

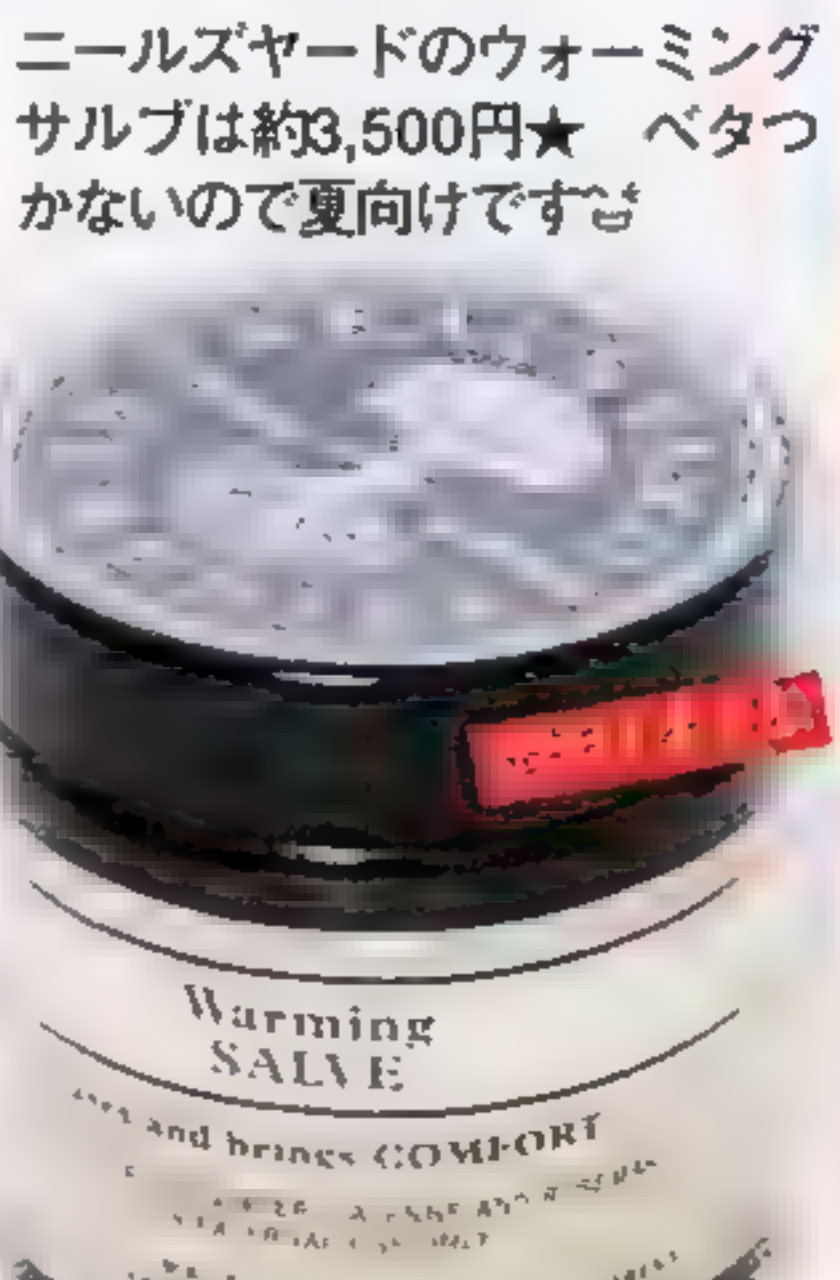


ライフスタイルプロデューサー
(33歳・東京都) 既婚・娘2人
宮下美恵さん

3アイテム合計で25,000円とちょっとお高めなので、肌トラブルを感じたときに使用中♡ ライン使いするから肌荒れの治りも早いし、肌質の改善になっておすすめだよ★

かすみは手のひらで温めて塗るオイルでツヤツヤ♡

乾燥の気になる腕と足にはニールズヤードのオーガニックオイルを塗るよ♡ 朝のシャワー後にマッサージしながらリンパもほぐす♡



ニールズヤードのウォーミングサルブは約3,500円★ ベタつかないのて夏向けです♡



ミッドランニング代表取締役
(26歳・東京都) 独身・子供なし
金本かすみさん

泰子はロコミで人気のこってり系をダブル使い♡

自然治癒力上がる馬油はお風呂前に塗ってます★ かぶれやかサつきに効くユースキンはお風呂上がりにつけるのが毎日の日課です♡



主婦(32歳・東京都)
既婚・息子1人
久野泰子さん

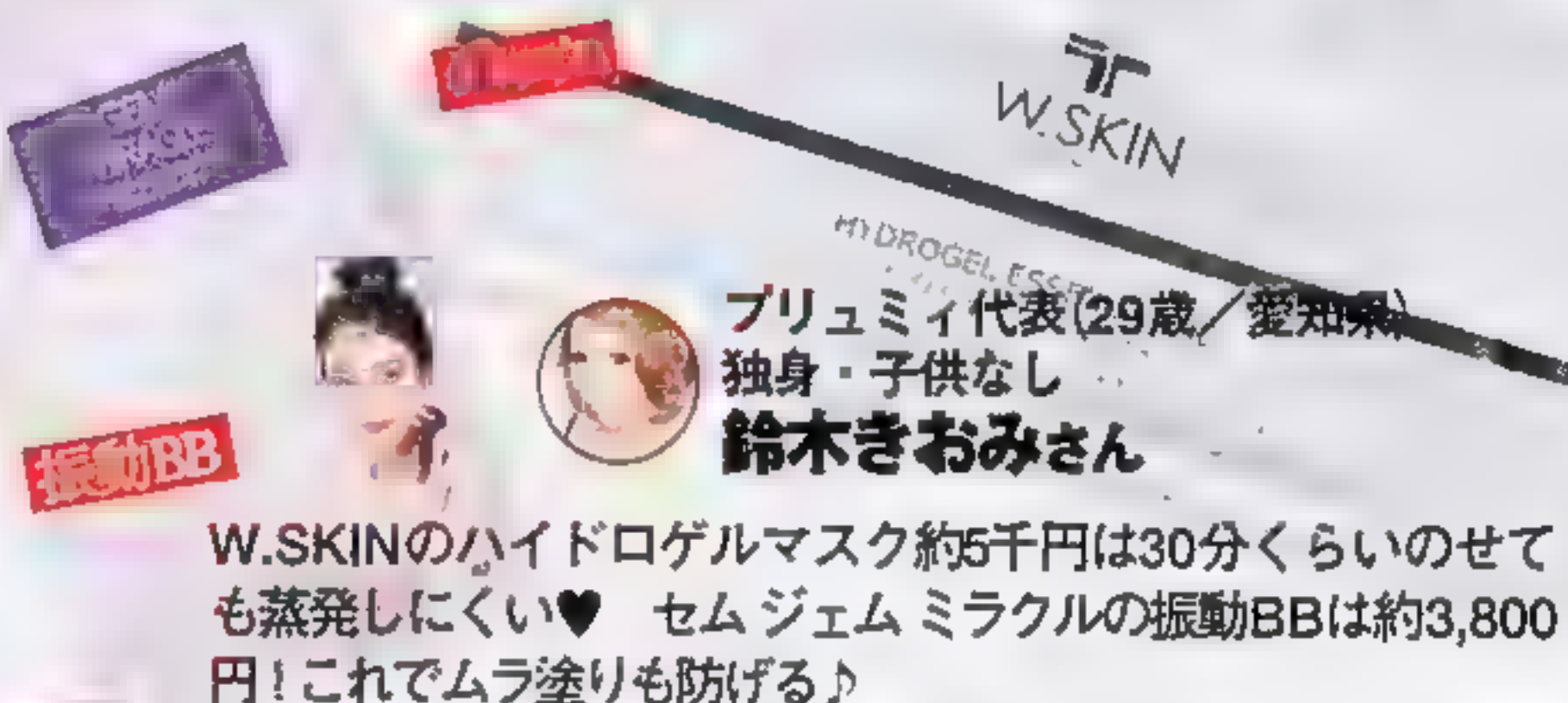
ユースキンAは義母のススメで♡ ひじやかかどの気になる部分に★

ソンバークはネットで購入したよ。馬油は保湿力が高いからひと塗り夜までしっとり♡



きおみはジェルパックと振動BBで素肌隠し♡

美白効果と保湿効果の高いハイドロゲルエッセンスマスクと振動BBにハマり中♡ 韓国パックは安いから朝晩2シート使いが日課♡



プリュミイ代表(29歳・愛知県)
独身・子供なし
鈴木きおみさん

W.SKINのハイドロゲルマスク約5千円は30分くらいのせても蒸発しにくい♡ セムジェム ミラクルの振動BBは約3,800円！これでムラ塗りも防げる♡

けいこは化粧水1本を何回も重ねづけ♡

化粧水は必ず2~3回重ねづけするよ★ ポイントは乾くまで時間を置くこと！ 待つ間にボディにもバシバシ使っちゃいます♡



専属モデル(29歳・滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
オリビスのアクアフォーエースローションは1500円くらい♡ 1年前からリピート中♡

トニーモリーやミシャ、MJ-Careのエッセンスマスクなど保湿効果が高く、プチプラなのが人気♡

保湿効果はもちろん、毛穴引き締めや肌荒れ改善、くすみが取れて白くなった、など即効性も買われて上位に！

ピテラの働きで1回使っただけで効果が出ると大人気♡ お値段も1枚1,700円と立派だから特別使いに★



たかが肩コリとあなどるなかれ、顔や体にも大きな影響が!!

2 肩・首のコリ

「肩がコリすぎて背中がむっくり」(32歳・里香) 「首コリからくる万年頭痛が悩み…」(27歳・宏美)
「年々腕が回らなくなってきてる」(29歳・ゆか)

ガチガチに固まった肩・首のコリ。朝起きてもだるいのはそのせい? ストレス社会を生き抜くお姉さんたちは、自宅マッサージやサロン通いで癒され、明日のために備えるのです。

コリとは…

夏のコリ

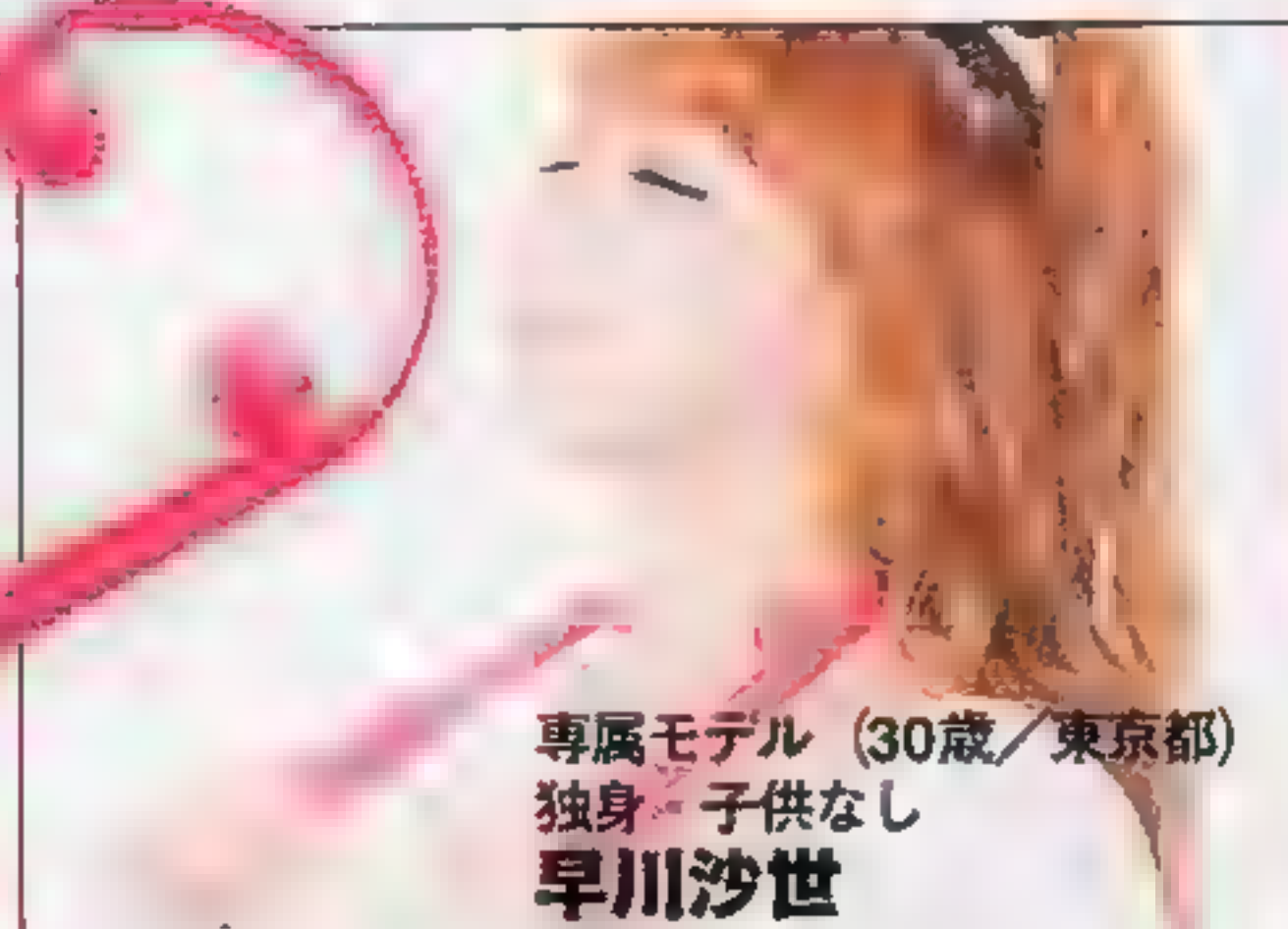
対策方法

コリをほぐして
しなやかな筋肉、
S字ボディをGET♡

沙世はツボ押しグッズで首コリをじんわり刺激♡

ピンポイントでツボを刺激するマッサージ器でコリをゴリゴリ。翌日に疲れを持ちこさないために、寝る前やお風呂の中でして♡

ドラッグストアで買ったツボ押し器はプチプラなのに効果絶大! 毎日使いで小顔にも♡



専属モデル (30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

彰子は舞踊と葛根湯でコリの原因をスルー♡

私の場合踊ることが仕事なので、両手を大きく使って汗をかけばスッキリ♡ 気軽に参加するなら盆踊りは最高のエクササイズ!

葛根湯は漢方の割には飲みやすく、体がポカポカ温まるのでおすすめです★



ひかりデコルテマッサージからの胸を開くストレッチ♡

主婦 (29歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

お風呂上がりに首〜デコルテのリンパを流すようにマッサージ。血行がよくなって翌日の首&肩コリがラクになった気がする♡

耳の後ろから首のつけ根、鎖骨の骨の内側から外側へ流すように3分ほどマッサージ♡



ちのは朝イチの乾布摩擦で上半身の血行促進♡

肩コリの原因が血行不良と聞いてから、気が向いた日は乾布摩擦をしてる★ たった5分でポカポカして1日中コリ知らずになれる♡

家にあるタオルで気軽にできるよ! 肩と首を5分やって、時間があれば腰もスリスリ★

ミナミBAR CoCoChino経営 (32歳/大阪府)
バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



MERIは脇のリンパを促すストレッチでコリ知らず♡

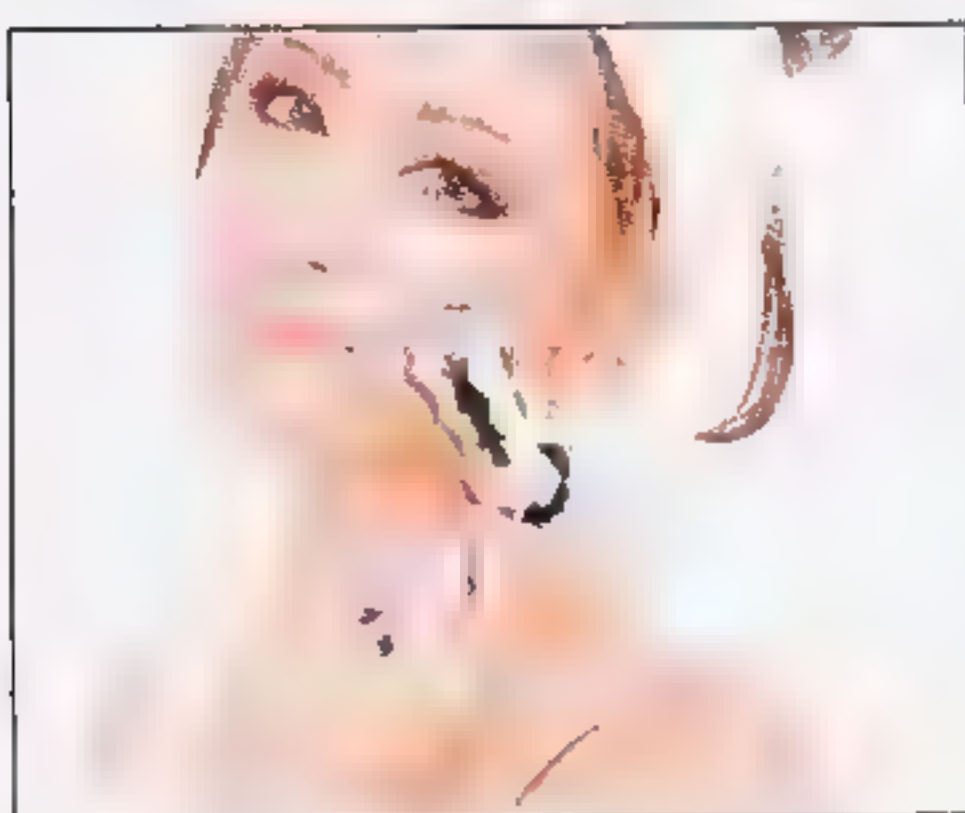


すぐ猫背になるから腕をサイドへ引っ張るストレッチを! 横ワキと肩甲骨が刺激されて背筋も伸びるし、お金をかけずにコリ解消♡

1日10回ずつ! 背筋が悪いなあ〜と思ったら即やって姿勢を直す♡
主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん

美咲は体全体に使える万能コロコロをTV時間に転がす♡

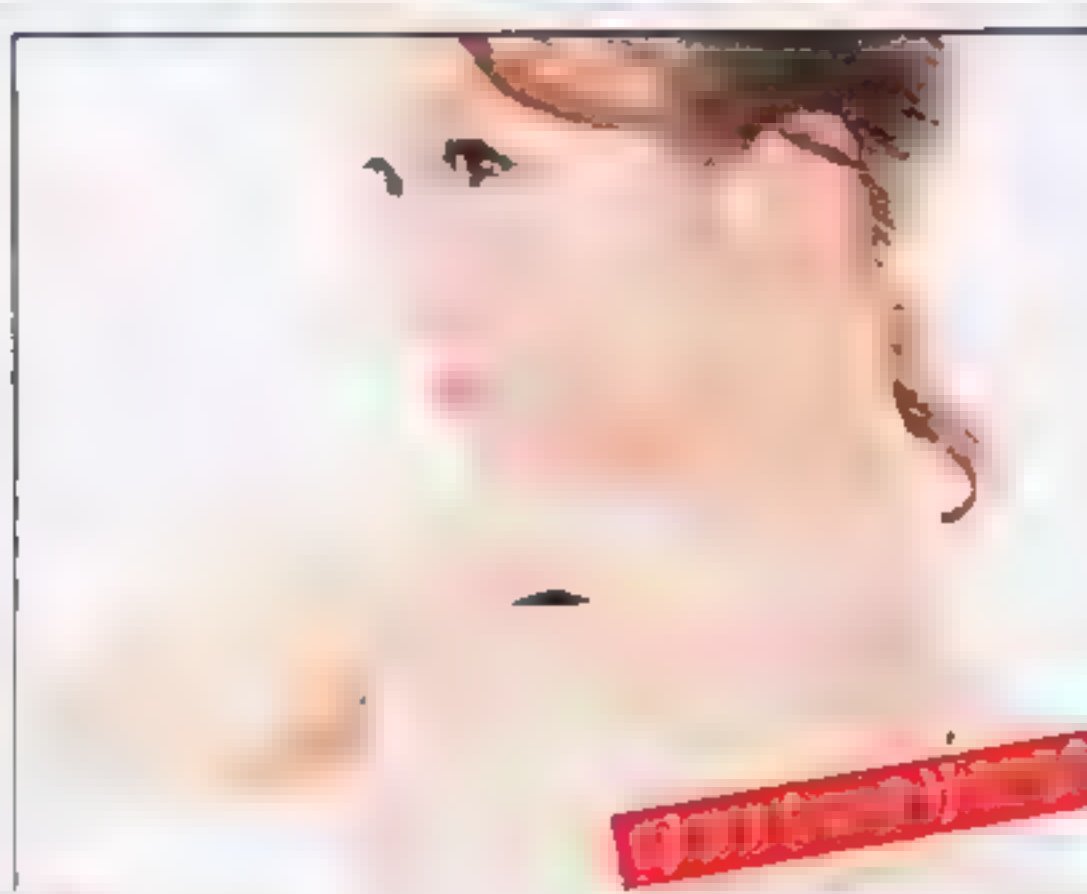
お酒を飲みすぎた翌日はむくみ&コリで身体がガチガチ。ペナアでコロコロすると肉が吸いついて血行がよくなるから手放せない♡



TVを観ながらペナアのコロコロ口をするのが習慣。強めに吸いつく感じが快感なんだ♡



奈緒はバスタイムに石けんで背中〜首へリンパマッサージ♡



自分では見つけづらい背中ニキビが気になってクリーム石鹸にチェンジ。泡立ちもいいし、刺激が少ないので全身にも使ってます♡

石けんを泡立てて背中からデコルテにかけてリンパを流すとGOOD♡ 血行もよくなって◎♡

るり子は肩甲骨をひたすら寄せる→脱力する、ながらストレッチ♡

両手を後ろに引いて肩甲骨を寄せるストレッチが肩コリにめっちゃ効く! 手を軽く回して肩甲骨周りの肉を動かすのがコツです♡

普段使わない肩甲骨周りの肉を動かすとコリも軽減! 3分行うだけで肩がラクになる♡

IT企業代表取締役社長 (28歳/東京都)
独身・子供なし
山田るり子さん



LALAはフェイスラインとデコルテの間を引っ張って伸ばす♡

ヴェレダベビーのボディウォッシュとボディミルクがお気に入り♡ お風呂でもデコルテ回りのリンパを流しながらマッサージ、コリをほぐす★



夜のお仕事休職中 (33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

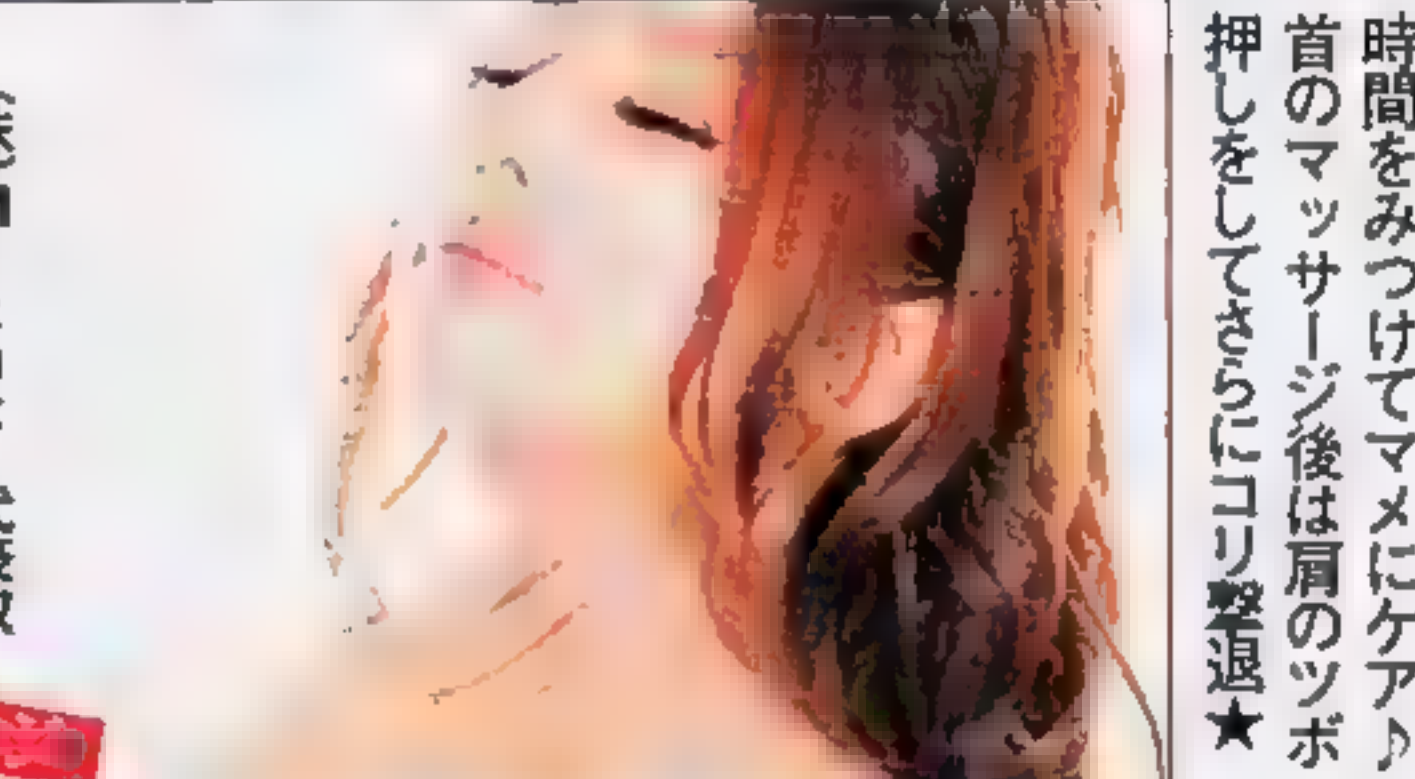
カレンドラベビーローションは約2,300円、ベビーウォッシュ&シャンプーは約1,600円



真由美は首のコリをやさしく押して指先マッサージ♡

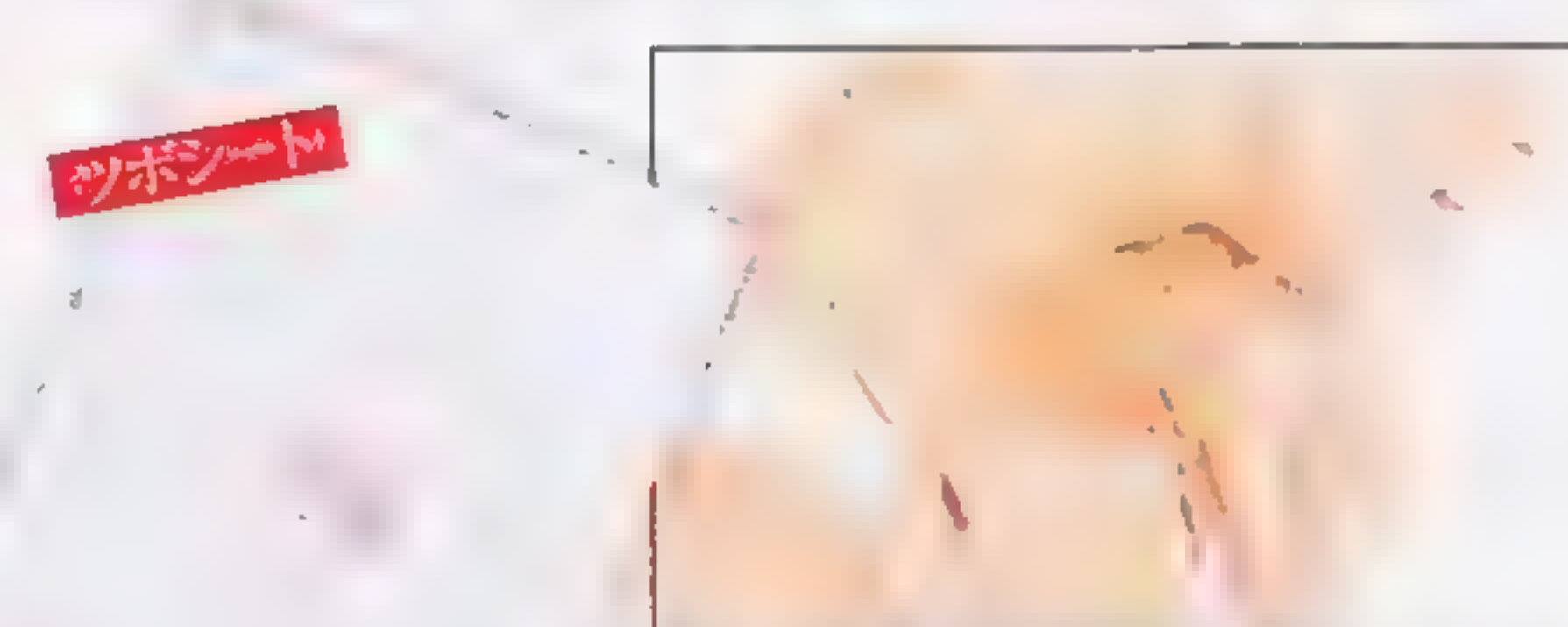
首が疲れると肩コリになるって聞いて、毎日首のマッサージをしてる! 下から上に手を軽くスライド♡ 首のシワも減りスッキリ!!

(株) Mizuki代表取締役社長 (31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森真由美さん



さやかは行きつけの皮膚科で美鍼を肩に2コ付け♡

首・肩・背中のコリがすごすぎて鍼に通うようになった! 忙しいときでも使える鍼シートを張ってるところにつけるとコリが和らぐ♡



鍼灸院で買ったささないハリ美鍼は5,000円。ツボ図解を見ながらベタッと貼るだけ♡

肩や首と繋がってるから
頭皮のハリも
見逃せない!!



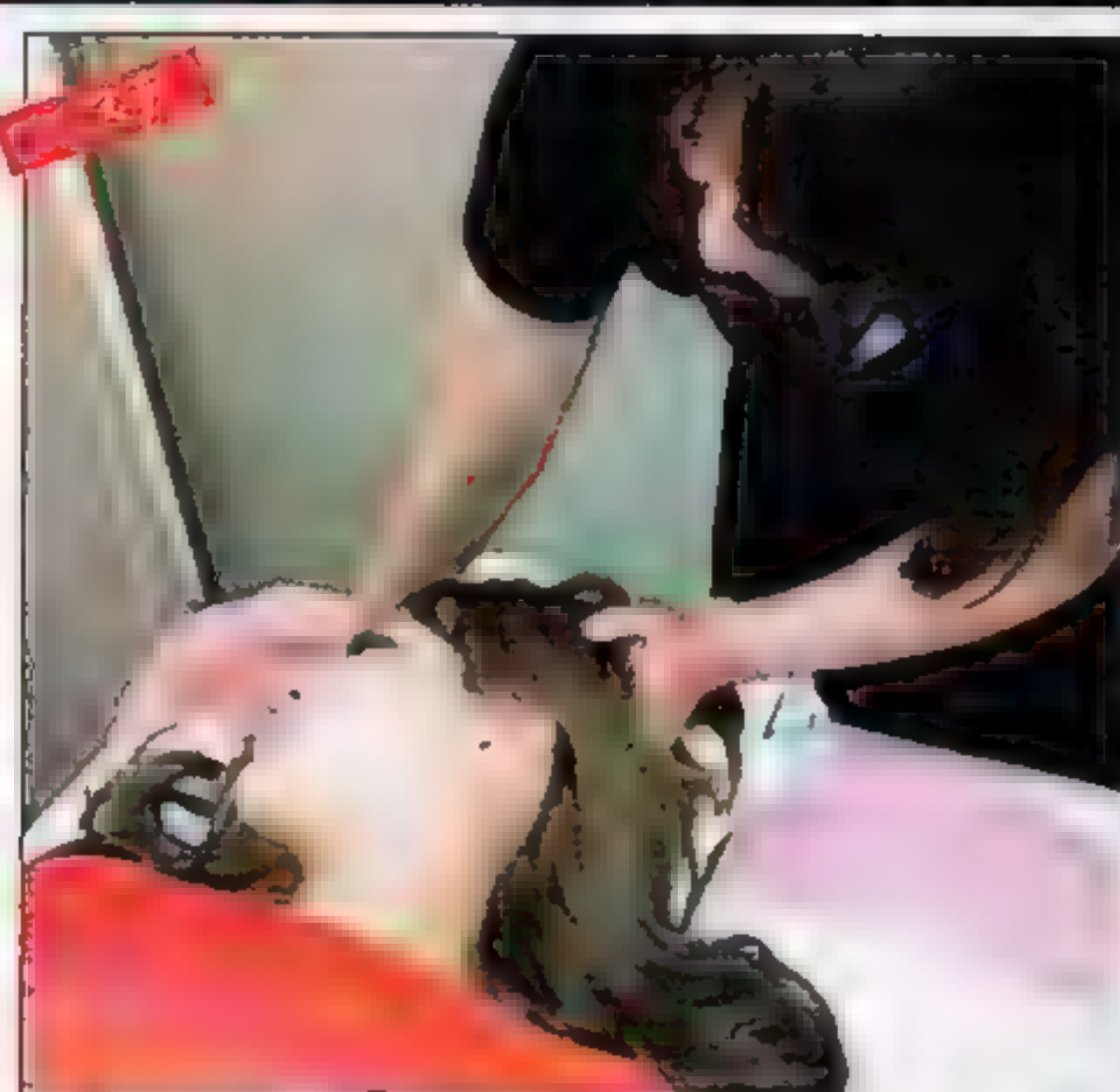
佳那恵は月イチのオリーブスパの極上マッサージで復活♡

夜型人間だから気ままに通える営業時間がうれしい♡ アロマのいい香りとマッサージでぐっすり寝ちゃう♡ 自分へのご褒美エステ♡



朝5時までのオリーブスパは神々。全身アロマトリートメントコースは100分16,000円♡

まなかは大阪のサロン・デ・サンでデコルテケアを念入りに♡

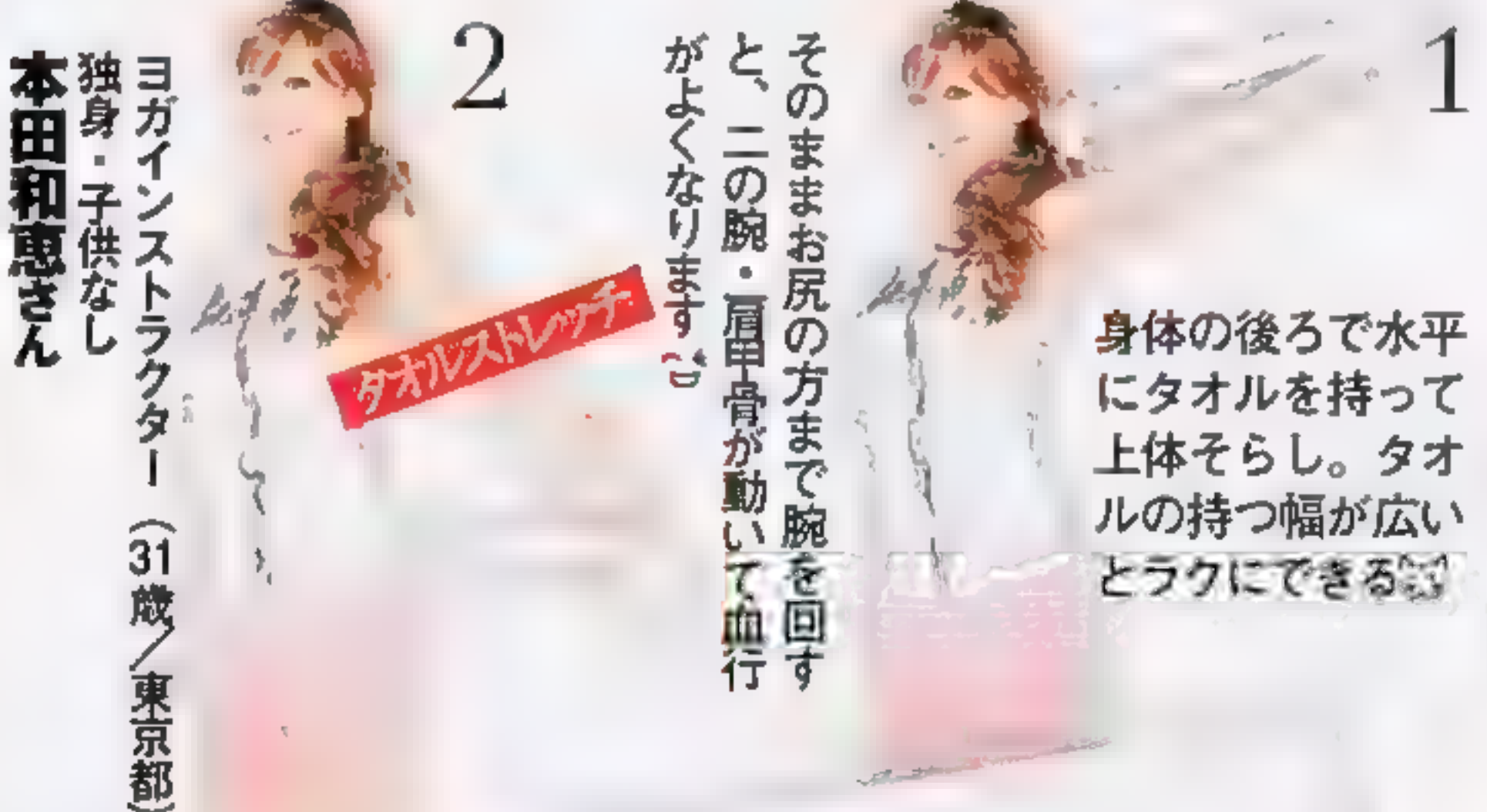


毎日のストレッチでは効かない頑固なコリには、プロによるリンパエステを★疲れが溜まりやすいデコルテ＆首は特に念入りに♡ マッサージは月イチで♪ 自分に合う店を歩いて探すのが一番♡ このサロンは天神橋にあるよ♡

まなかさん

和恵はタオルを使って両腕をぐるぐる回す♡

背中がコリ固まってきたなあ〜と思ったらタオルストレッチ♡ 普段なかなか動かさない肩と背中を動かすことでコリをほぐせるよ♡



1 そのままお尻の方まで腕を回すと、二の腕・肩甲骨が動いて血行がよくなります♡
2 ヨガインストラクター(31歳/東京都) 独身・子供なし 本田和恵さん

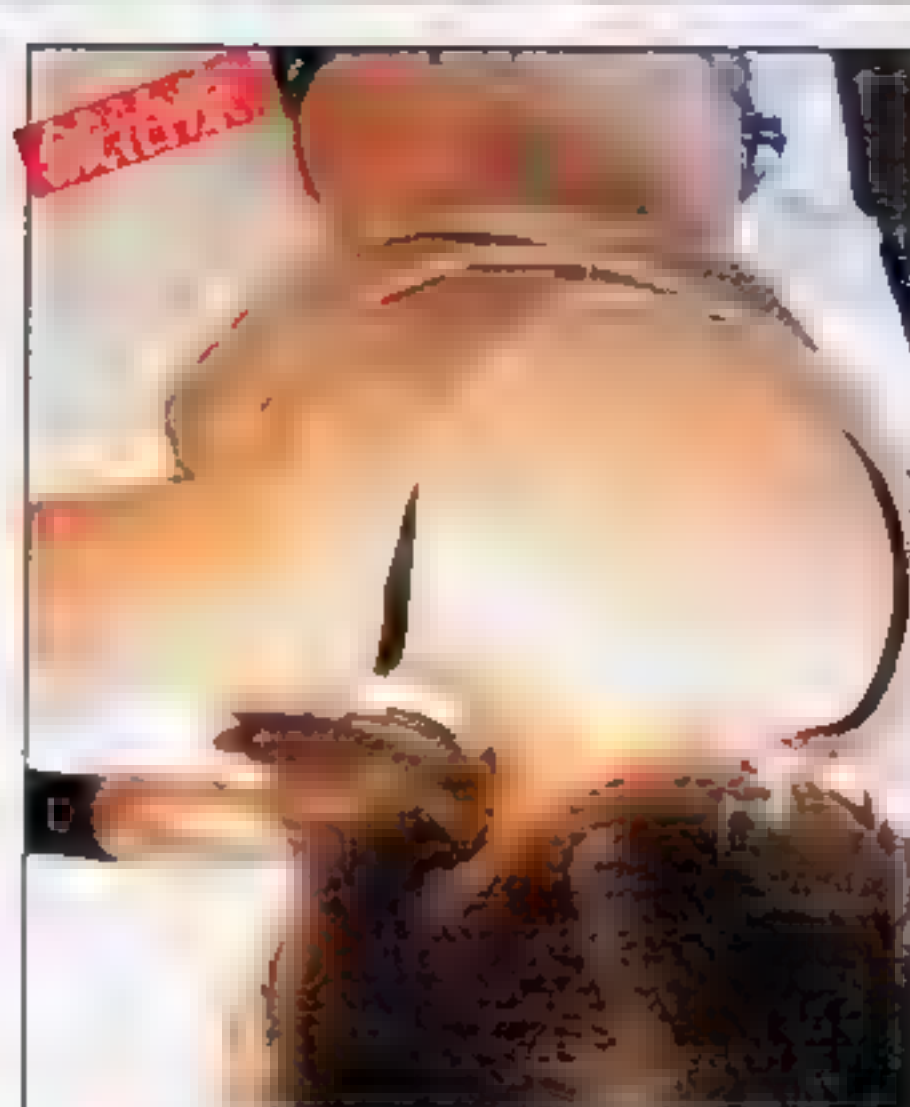
きおみはグランドエステダリアの整体&エステで全身を調整♡

全身の不調は整体、リラックスしたい日はエステと使い分け♡ 骨盤矯正は10分1,500円で施術できるから気軽に通えて最高です♡



定番は骨盤矯正、微弱電流マッサージ。名古屋市中区マダムドルチェ60分10,000円♡

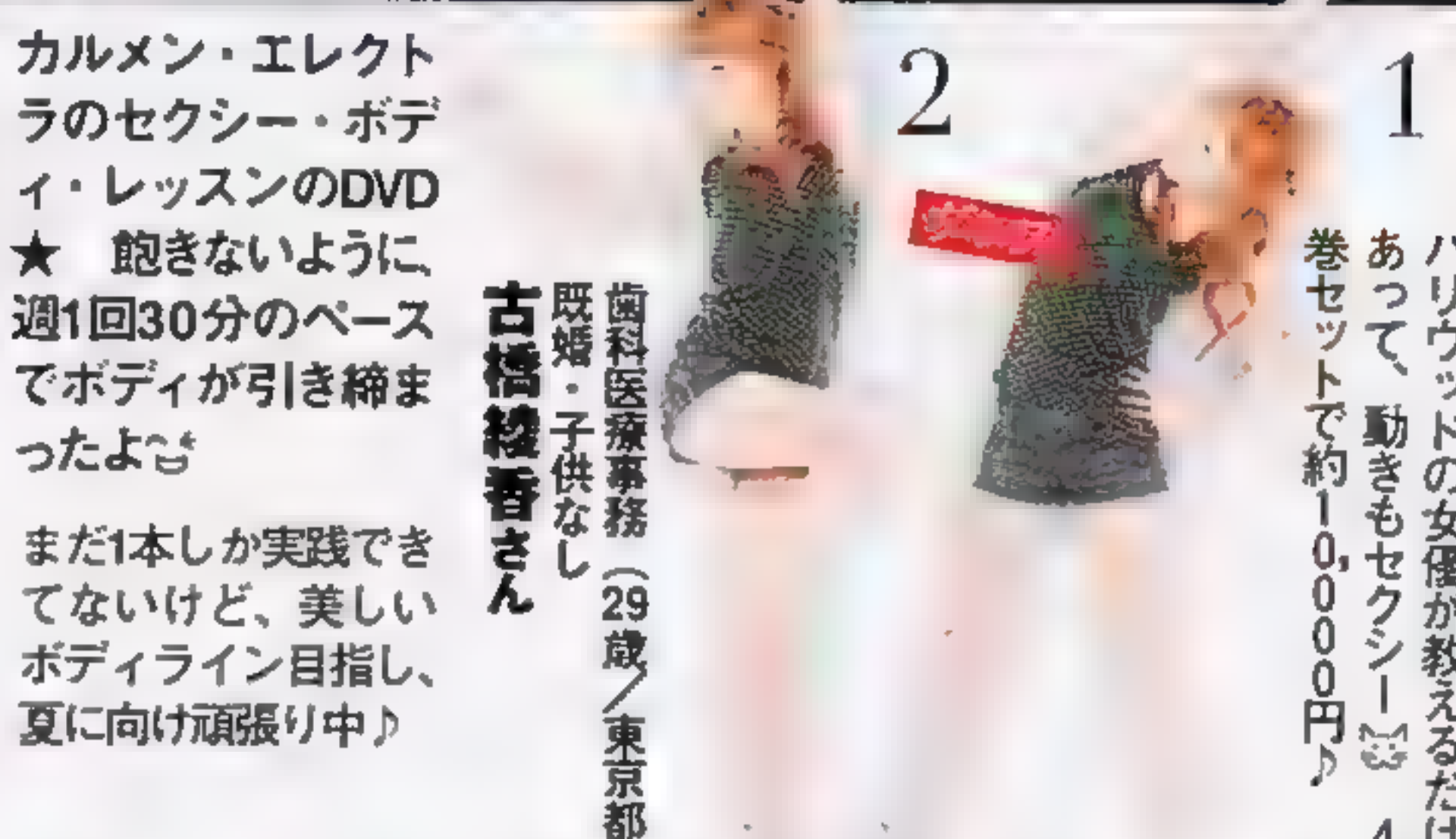
紗和は週イチの鍼治療で健康体をキープ♡



仕事柄、どうしてもお酒を飲むので肩コリやむくみとは常に戦ってる(笑)。でも鍼治療に週イチで通うようになって調子良くなってきた♡

六本木Bar Lounge Amethyst代表(29歳/東京都) 独身・子供なし 山上紗和さん

綾香は夜のダンス・エクササイズでノリメリ♡

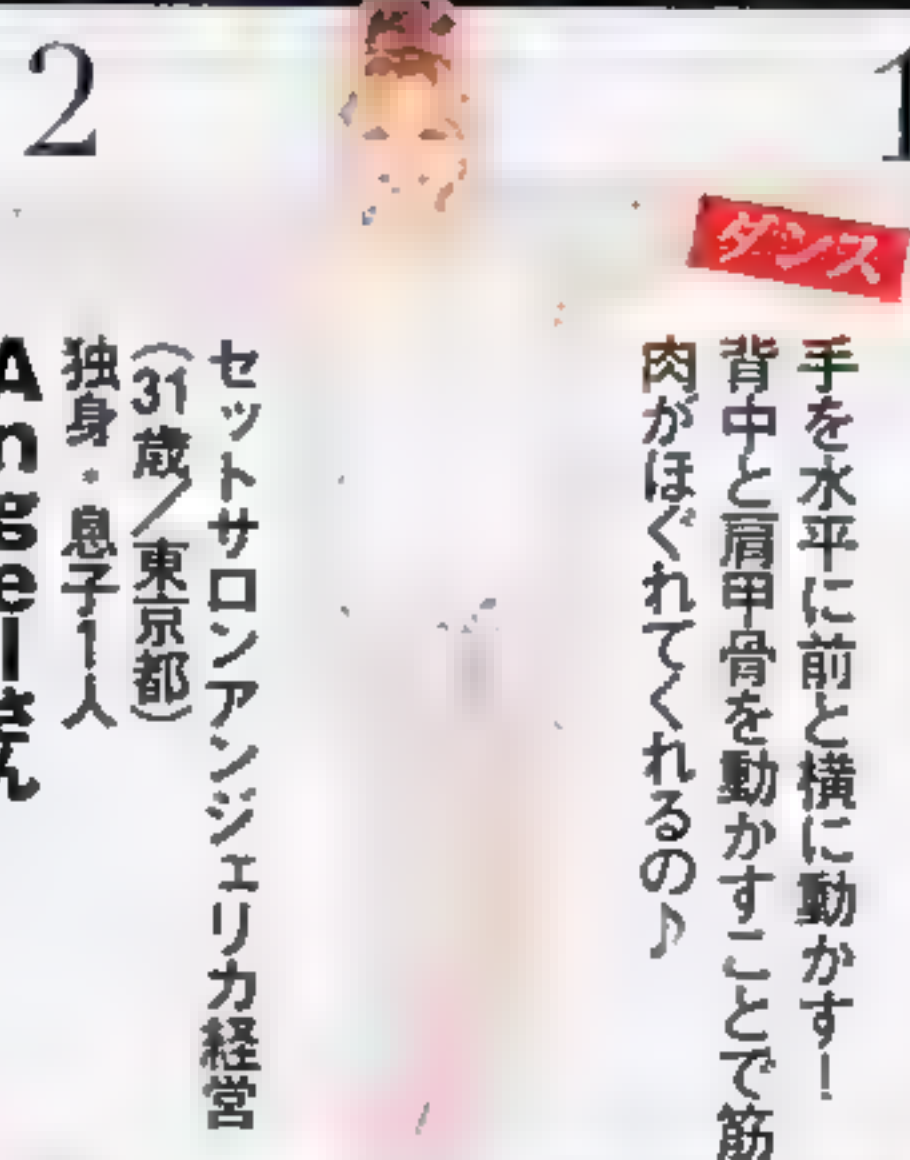


カルメン・エレクトラのセクシー・ボディ・レッスンのDVD★ 飽きないように、週1回30分のペースでボディが引き締まったよ♡

まだ1本しか実践できてないけど、美しいボディライン目指し、夏に向け頑張り中♡

歯科医療事務(29歳/東京都) 既婚・子供なし 古橋綾香さん

AngelはTRFダンスでコリ&ストレスフリー♡



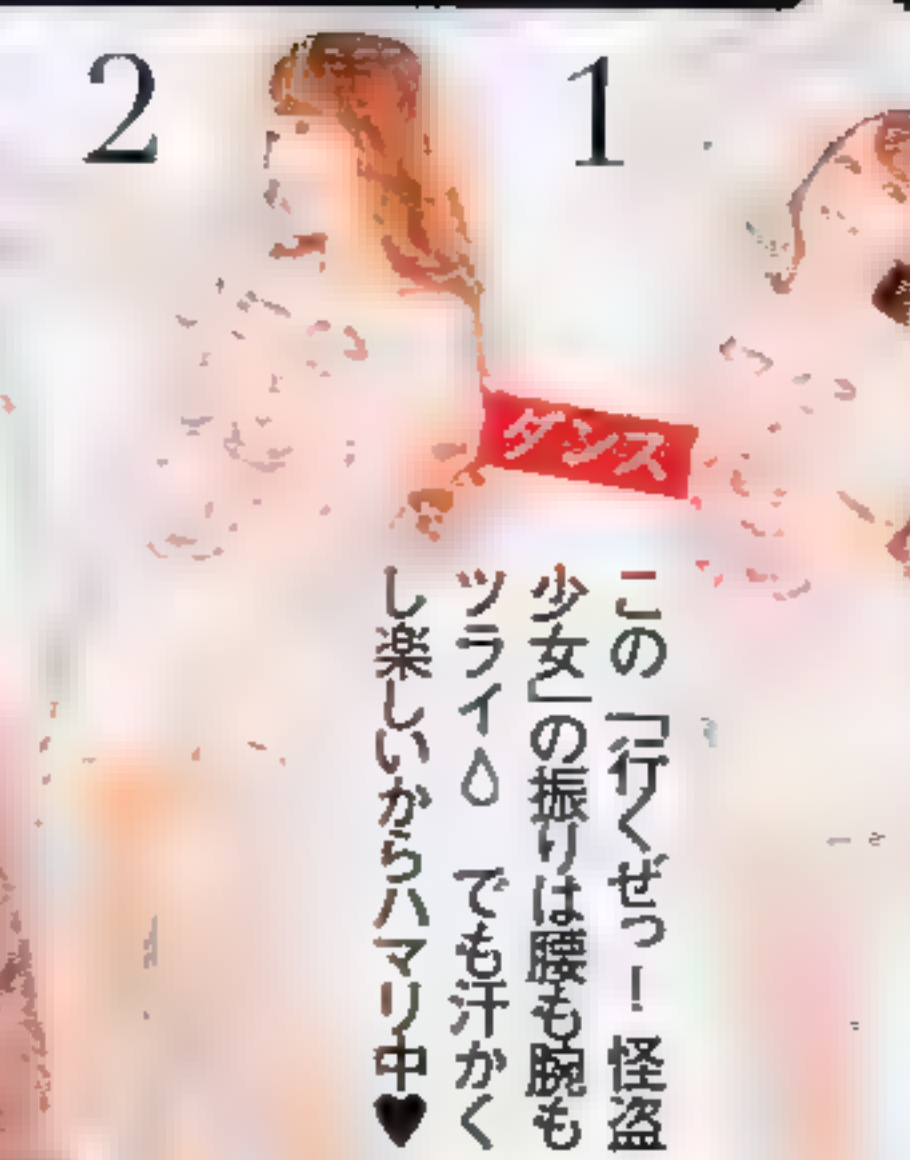
セットサロンアンジェリカ経営 (31歳/東京都) 独身・息子1人 Angelさん

1 手を水平に前と横に動かす！背中と肩甲骨を動かすことで筋肉がほぐれてくれるの♡

ダンスもTRFも昔から大好き♡ 産後太りしないように自宅できるエクササイズを探してたの♡ 龍玖もマネっこしてくるよ♡

EZ DO DANCEのグルグルと腕を回す動きは二の腕のプルプルが引き締まってイイよ♡

絵里奈はももクロの振りで汗をかきまくる♡



1 この「けけっ」って怪盗少女の振りは腰も腕もツライ♡ でも汗かくし楽しいからハマリ中♡

ももクロエクササイズのコツは、大きく動き回ること♡ カラオケで踊るのもアリだよ♡

イベントコンパニオン (28歳/東京都) 独身・子供なし 奥山絵里奈さん

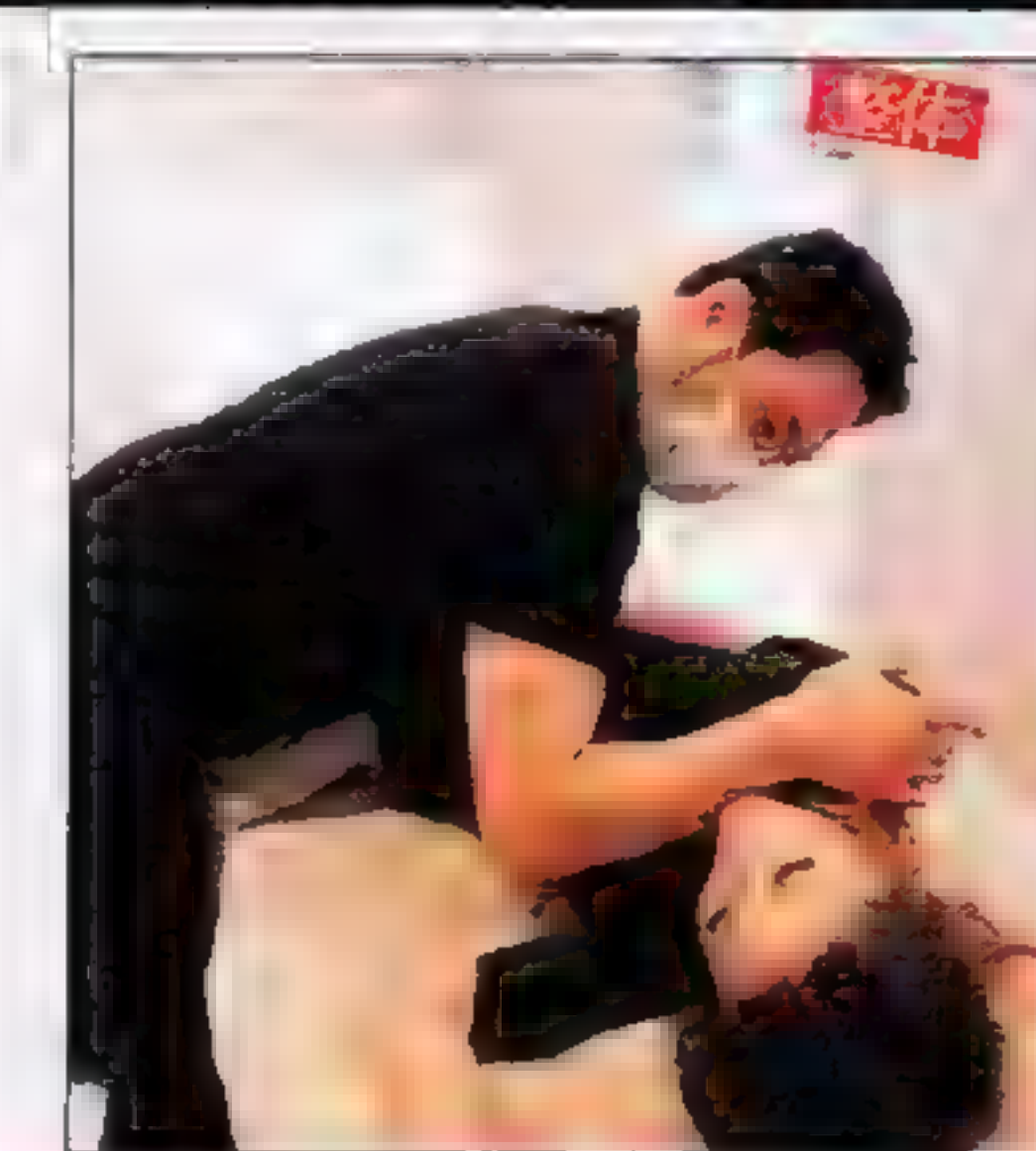
Enaはコリを感じたらリピ歴3年のほぐし&骨格矯正にお任せ♡

こってるな〜と感じたら、池袋のボディアジャストに♡ 軽い刺激なのにコリが和らいでラクになるし、骨格矯正で正しい姿勢もGET♡

ほぐし&骨格矯正コースは60分5,800円。坐骨神経痛も改善された先生のゴットハンドに感謝です♡



SATOKOは会社帰りにヤコブ・ボディ・デザインでケア♡



デスクワークでコリやすいから会社そばの整体でマッサージ♡ 有名アーティストも通うだけあって、全身がほぐれてしあわせな時間♡

その日の気分で30分・60分・90分コースを選ぶ♡ 表参道から歩いて10分くらいだよ。

SATOKOさん

かすみはインドエステのリゲルグランドでオールハンド施術♡

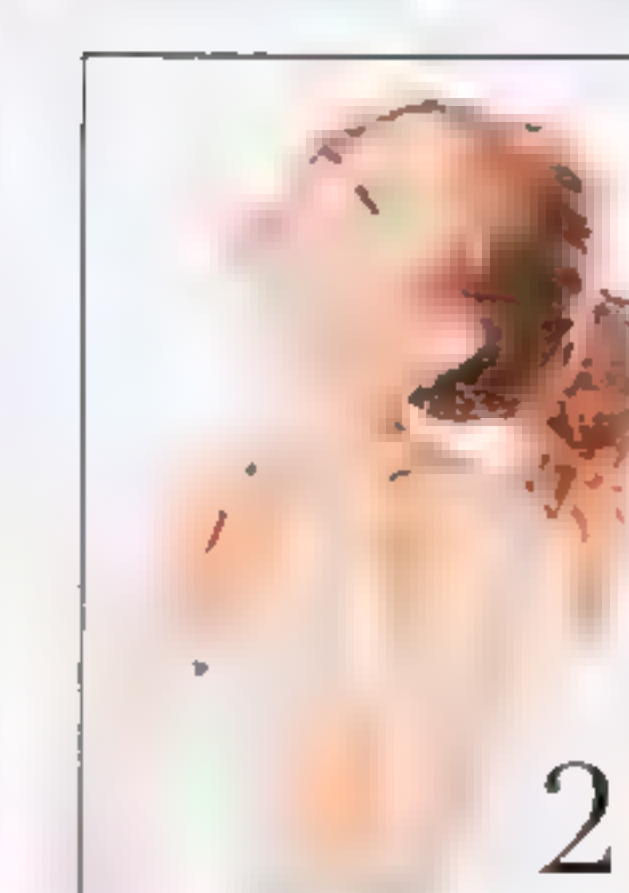
こだわりのハーブオイルで足先から全身をくまなくマッサージ♡ コリもほぐれるし血行がよくなってヤセ体質になった気がする♡

都内に7店舗あるリゲルグランドは駅近の寺的サロン♡。60分(全身)は22,000円♡

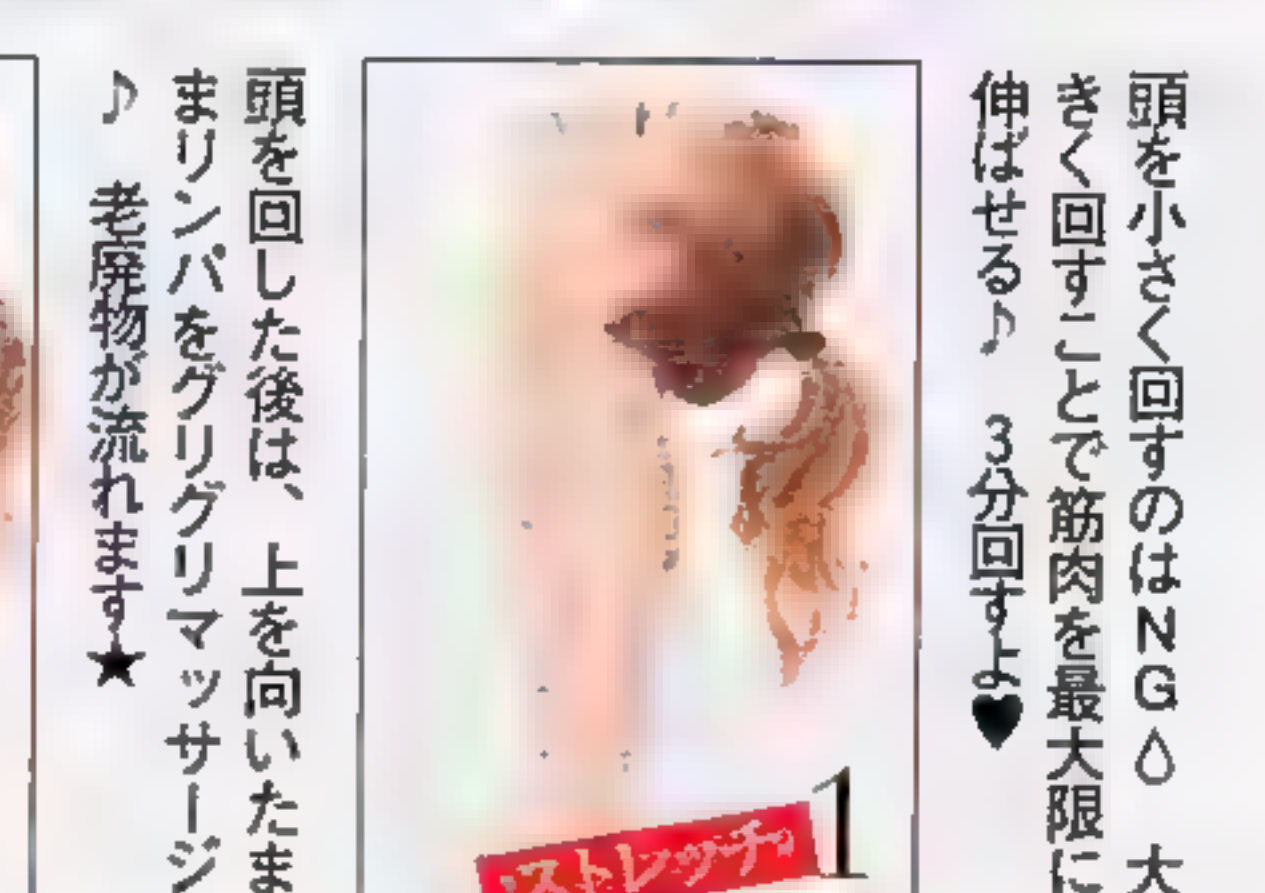


あすかは子育ての隙間でグルリグルリ首回し♡

あごをスーッと上に向けて首すじを5秒間伸ばした後、頭をゆっくり大きく回して肩コリ対策♡ 毎日のケアで肩コリは溜めないよ♡



2 頭を回した後は、上を向いたままリンパをグリグリマッサージ♡ 老廃物が流れます♡



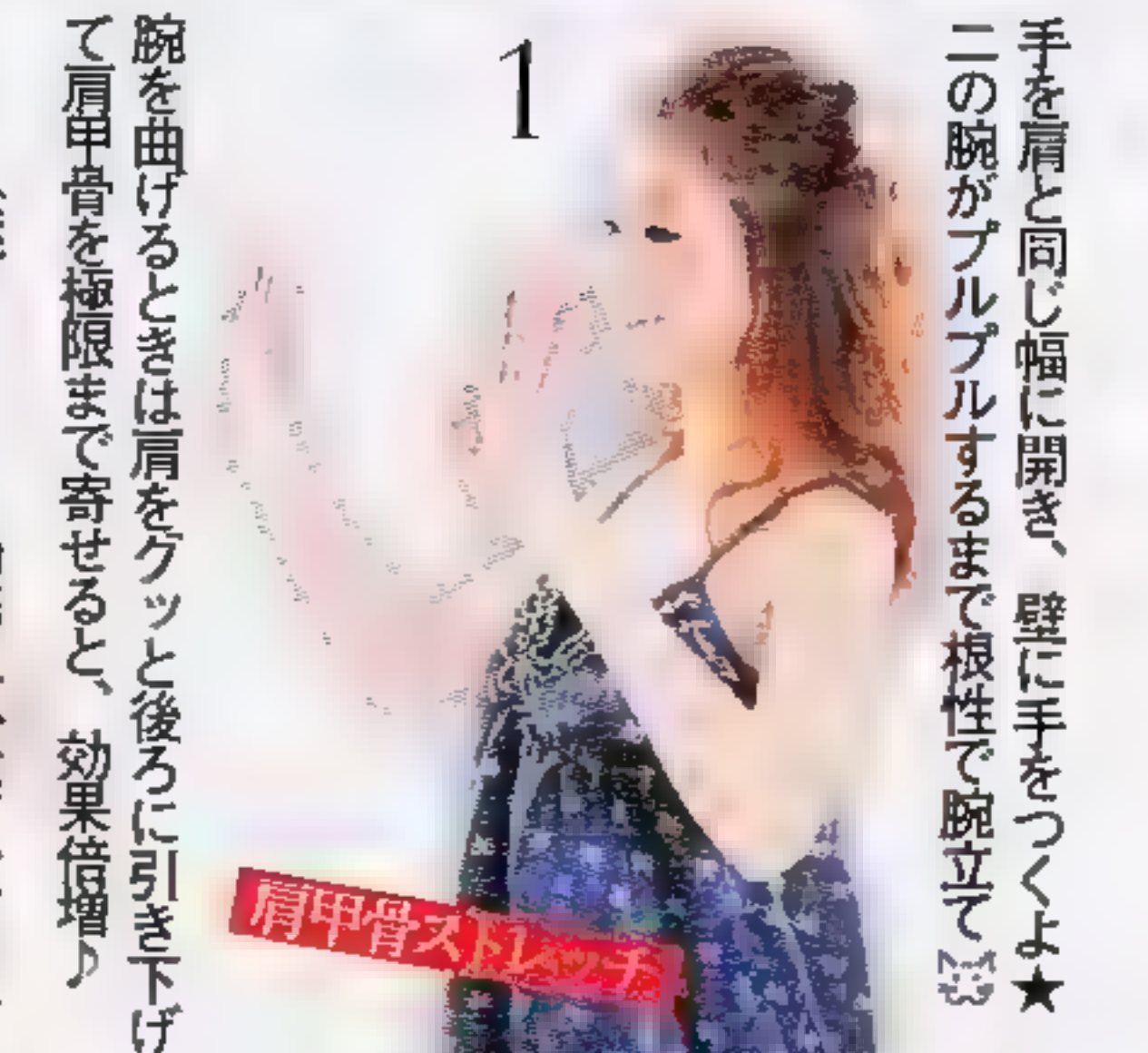
1 頭を小さく回すのはNG♡ 大きく回すことで筋肉を最大限に伸ばせる♡ 3分回すよ♡

ユウキは壁を使った腕立てで肩甲骨をキュッと刺激♡

壁に手をついたら体重を前に傾けて立ち腕立て開始♡ 肩甲骨の筋肉がほぐれてコリにも効くし、二の腕も引き締まるし一石二鳥♡



2 腕を曲げるときは肩をキュッと後ろに引き下げて肩甲骨を極限まで寄せる♡ 効果倍増♡



1 手を肩と同じ幅に開き、壁に手をつくよ♡ 二の腕がプルプルするまで根性で腕立て♡

顔のたるみにもなるから今日のコリは持ちこさない!!

年齢肌のサインはシミや肝斑 応急処置を急いで!!

253票

3位 シミ・肝斑・そばかす

「1年前から明らかにシミが増えた」(29歳・愛子) 「頬骨の上に茶色いシミを発見!!」(27歳・美咲)
「エステで肝斑ですって言われた」(31歳・真菜)

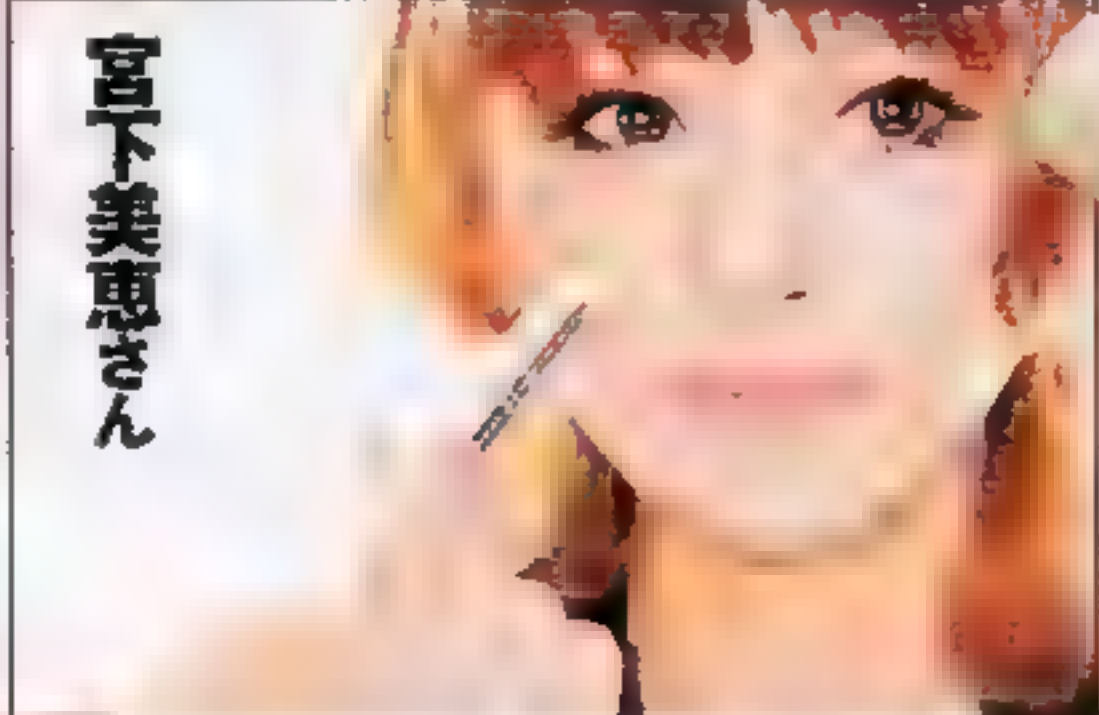
強い紫外線などがシミの、ホルモンバランスの乱れが肝斑の原因 疲れやストレスをため込むのもNG!! 保湿、UV対策を怠らず予防につとめるのが美肌の近道なんです

シミとは...	夏のシミ	対策方法
シミとは、紫外線やホルモンの乱れによって、皮膚の真皮層にメラニン色素が蓄積してできる。シミは、一度できてしまうと、なかなか消えない。シミの予防には、紫外線対策が最も重要。夏は、日焼け止めをこまめに塗り、帽子や日傘をかける。また、ストレスをため込まないことも大切。	夏のシミは、紫外線によるダメージが主。夏は、日焼け止めをこまめに塗り、帽子や日傘をかける。また、ストレスをため込まないことも大切。	シミの予防には、紫外線対策が最も重要。夏は、日焼け止めをこまめに塗り、帽子や日傘をかける。また、ストレスをため込まないことも大切。

美恵は美容液スティックでegg時代のシミをカバー

目元のシミ消しはスティック美容液にお任せ メイク前や寝る前に1秒塗るだけの簡単ステップ たるみやシワもなくなった★

宮下美恵さん

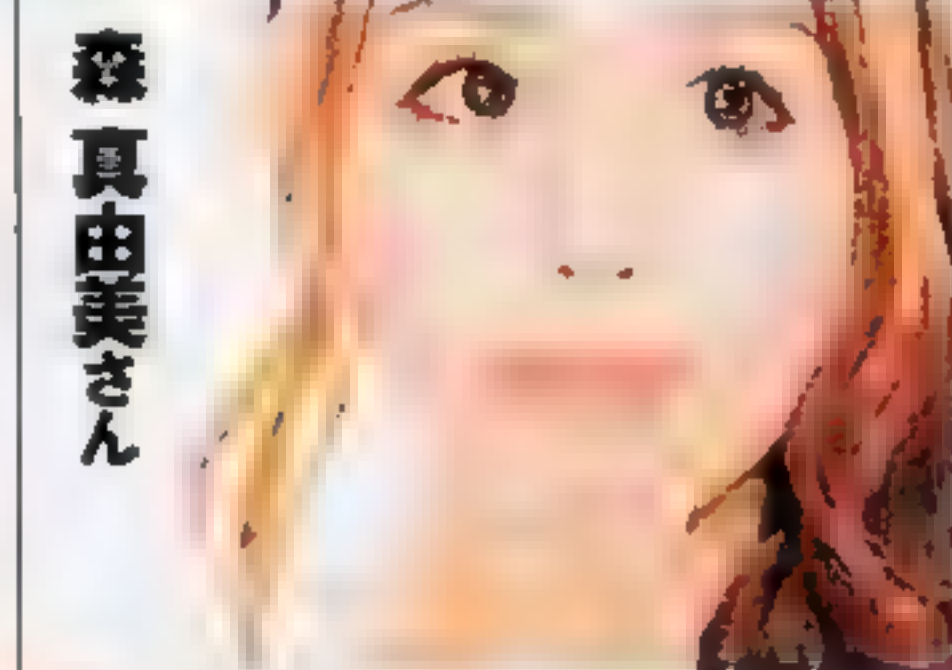


WL エクストラブリージは約1万円と高価だが効果絶大! しっとり感がやみつき

真由美はトランシーノで肝斑を中からケア

左目の下に肝斑ができてアセって購入 肝斑の原因はホルモンだって聞いたけど、紫外線で悪化もするらしいので要注意

森真由美さん



トランシーノ薬用ホワイトニングプロテクターはSPF35 PA+++とメイク前に使用



雪のベールをかぶったような陶器肌へ

けいこはカバーマークのファンデでシミ隠し

カバーマークのファンデは姉agehaで大ブーム クリーム状の練りファンデでシミもしっかりカバー 半年前から使ってるよ

私

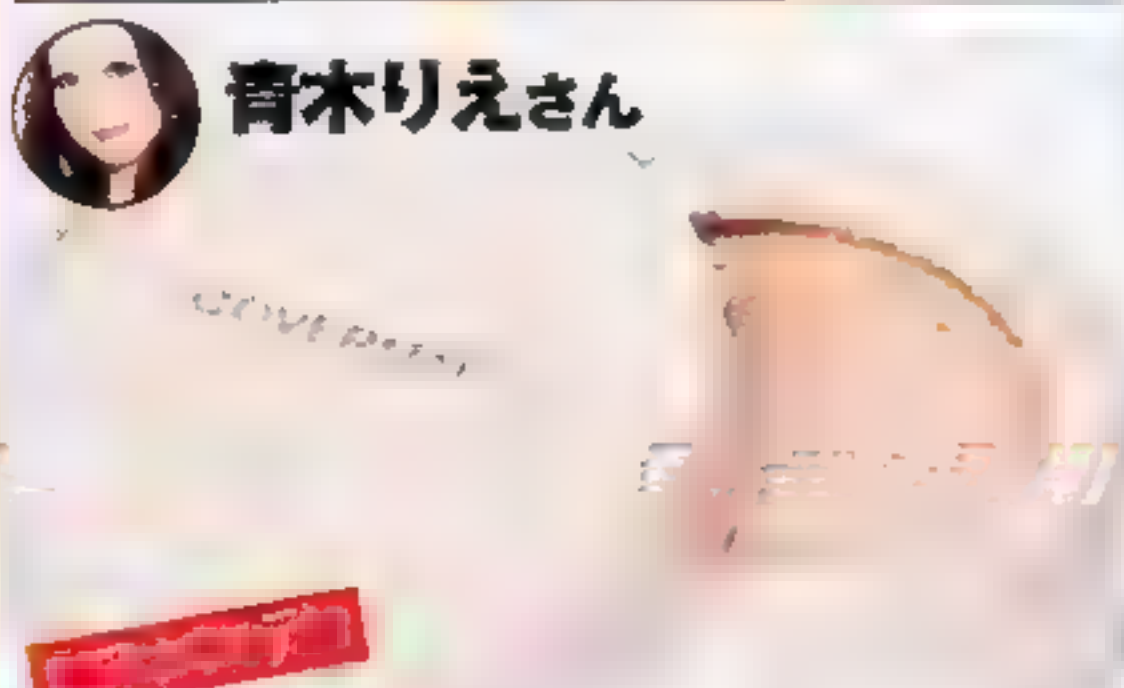
松迫千明さん

化粧持ちを抜群に高める美肌UVメイクアップベースト 首すじ・胸もとに使ってる 化粧下地に塗って紫外線をがっちりガード

けいこ



青木りえさん

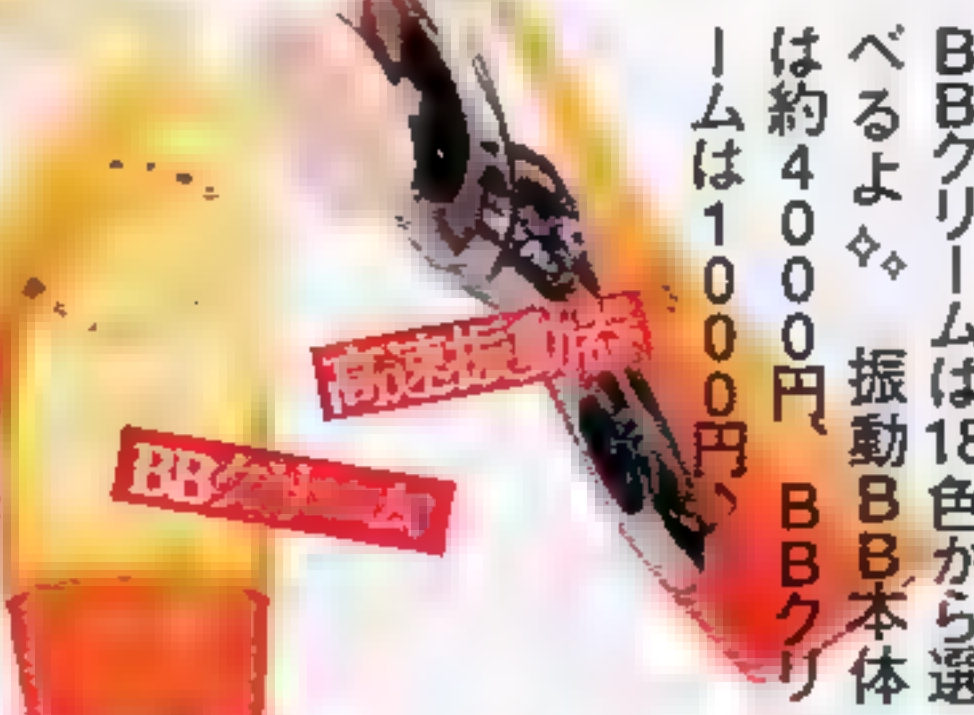


カバーマークソフト<ES>パウダーは約3,500円で★ SPF33 PA+++で、UV対策にもなる

かすみは振動型BBクリームでムラもシミもスルー

カタツムリなどの美肌成分が詰まったBBクリームを、毎分4500回の高速振動器で肌にフィットさせるよ 時短で完成度も高いの

金本かすみさん



智子は“アンチエイジングの鬼”伝授のUVクリーム命

ポリマー不使用の日焼け止めは肌の負担が少ないんだとか デイリーで使うから皮膚呼吸ができるものを探して見つけた

藤本智子さん

オードヴィーヴ・サンスクリーンはSPF25 PA+++入り。ダマスクローズの香りに癒されるよ

EAU DE VIVE SUNSCREEN

ESSENCE

愛美はUV入りパウダーで素肌をふんわりガード

TVで見て買ったんだけど、SPF50+ PA++++と国内ではなかなかないほど強いUVパウダー 化粧直しと紫外線対策の一石二鳥

ヒガサヌメイクの上から使えるUVパウダーは1,050円★ヒアルロン酸も配合

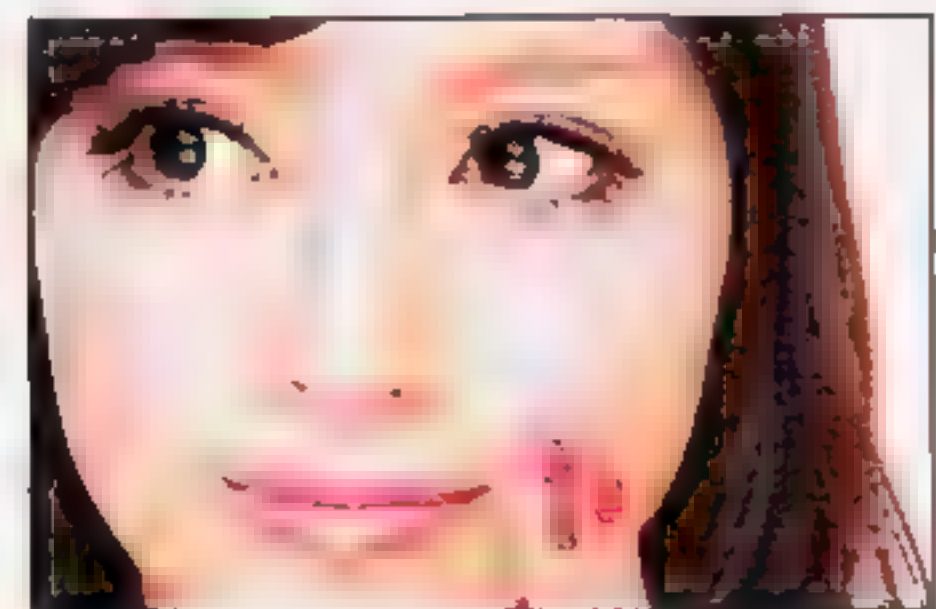
UV



木愛美さん

けいこは化粧水+オールインワンゲルで保湿を見直し

肌の乾燥はシミやそばかすを作りやすくと聞いて保湿を見直し! オールインワンだけだと化粧水を肌に叩き込んでから塗るよ



けいこ

化粧水・乳液・美容液・クリームが1つになったメデイアプラスゲルは3,885円

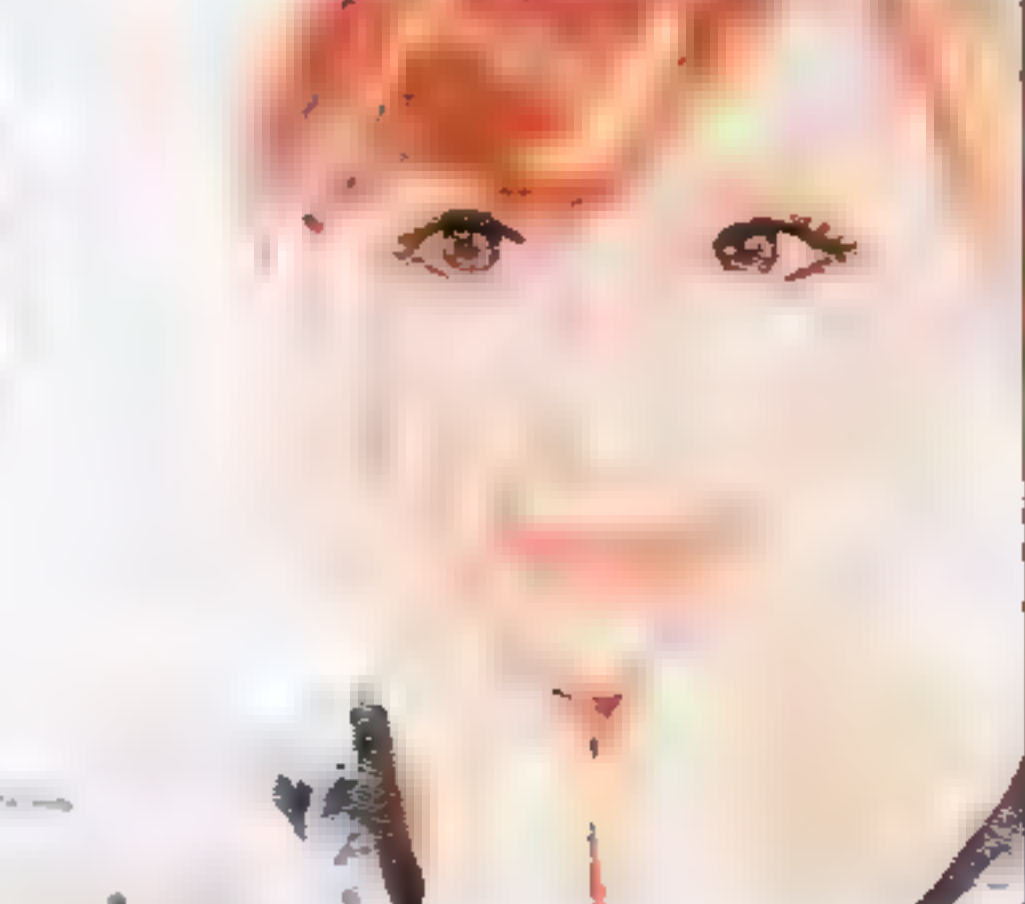
祐香はDr.シーラボの美白コスメでそばかす隠し

Dr.シーラボ薬用アクアコラーゲンは冷蔵庫で冷やして洗顔後に美白効果があるよ

BBクリーム



水野祐香さん



Dr.シーラボ薬用アクアコラーゲンは冷蔵庫で冷やして洗顔後に美白効果があるよ

あすかはサプリとM・A・CのUVで中からも外からもガード

中学の頃からそばかすが多く、しかも焼いたのでシミには相当悩んで 肌を白くするビタミンCのサプリで美白実践中★



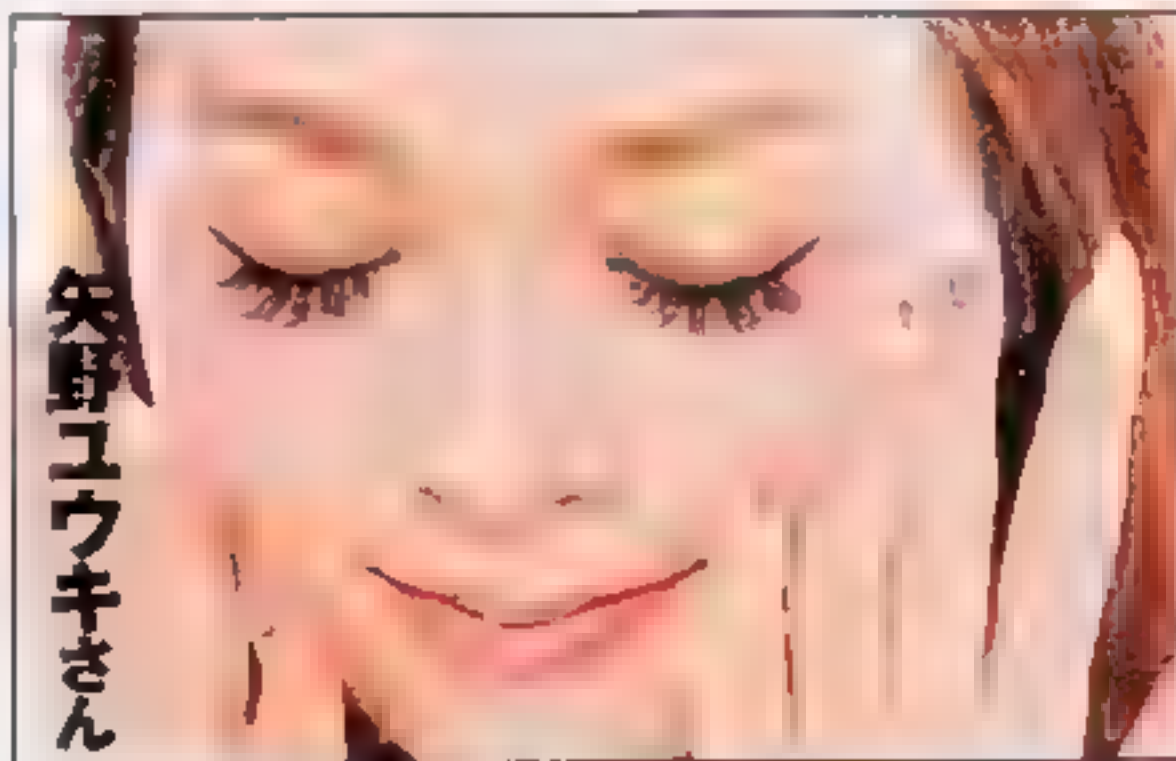
DHCのサプリは5,000円 効果は思った分だけ美白効果が望める



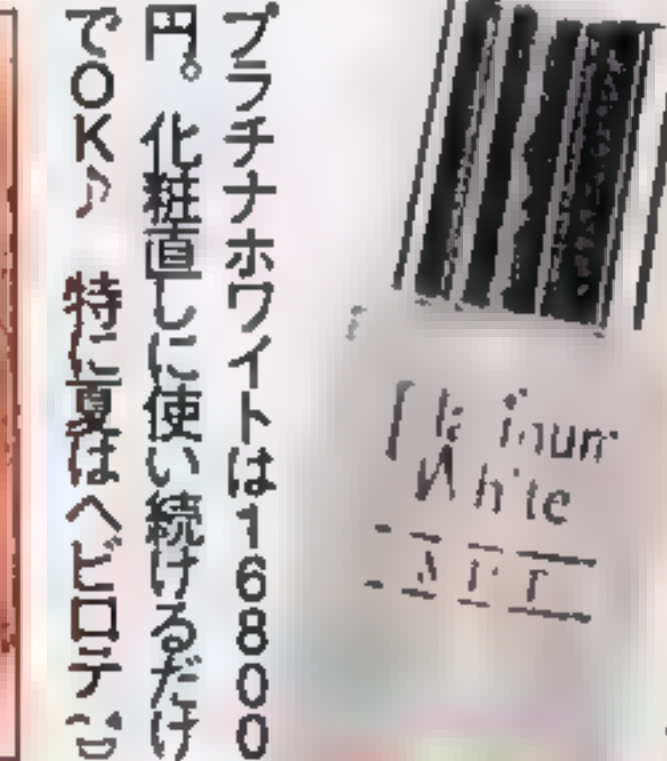
醍醐あすかさん

ユウキは美容液ミストでまだ見ぬシミと乾燥を徹底排除

ナノミストと潤い成分を肌の奥まで届ける光エステのダブル機能で、潤った肌になった★ 肌トラブルもなく、今のところシミもナシ



矢野ユウキさん



美容液ミスト

消せないシミは絶対には必ず実を結ぶ

和恵はIPLフォトフェイシャル&イオン導入で肝斑を薄く♡

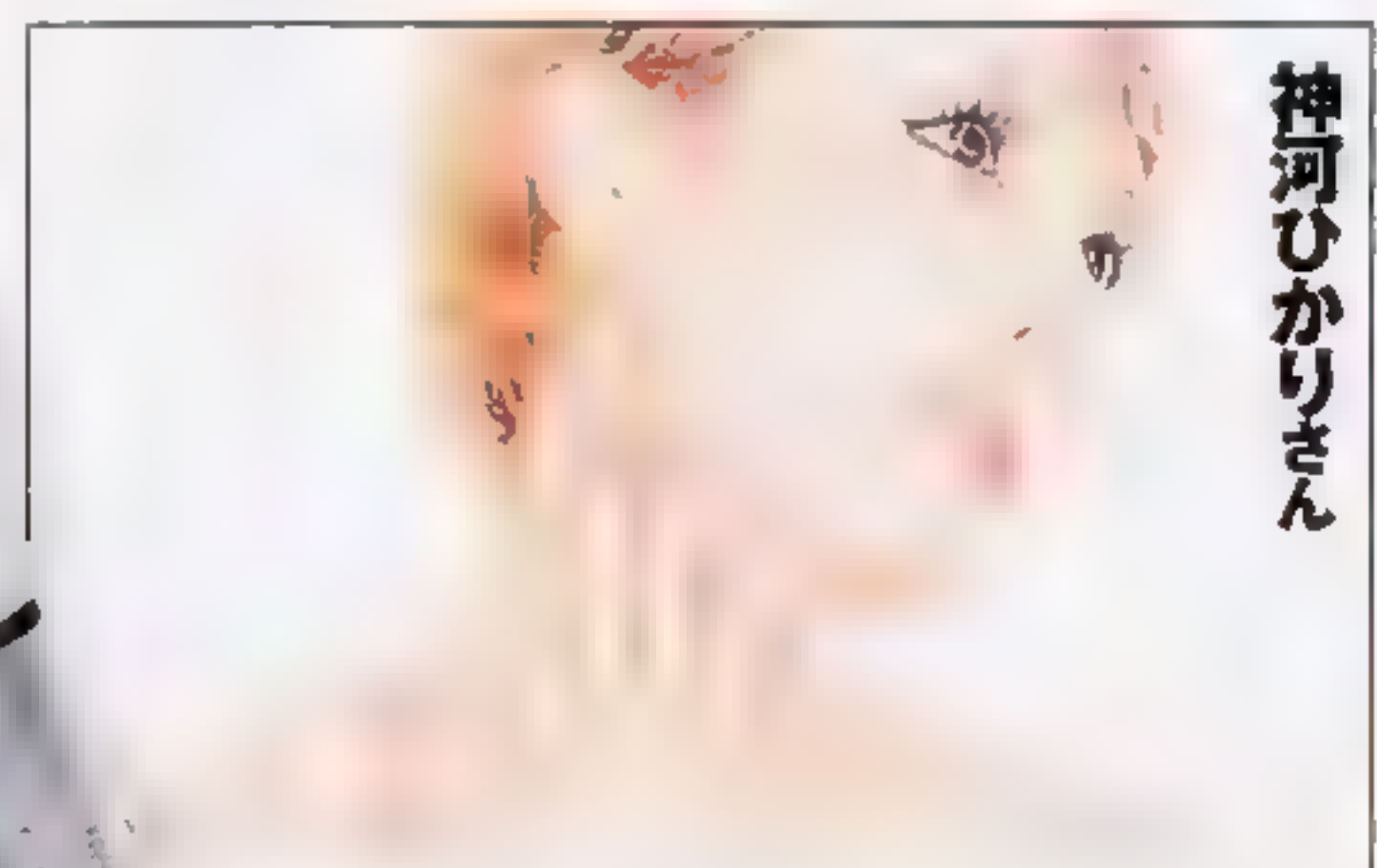
肝斑に困ってたときに知ったIPLフォトフェイシャル。光の照射で沈着したメラニンにダメージを与えてシミを浮き上がらせるの♡



本田和恵さん

ひかりはファンデベースのDior UVでシミの元をシャットアウト♡

昔からベースメイクはDiorが好き♡ 顔&デコルテ用の日焼け止めはファンデのりもいいから、メイク下地としても使えて優秀だよ♡

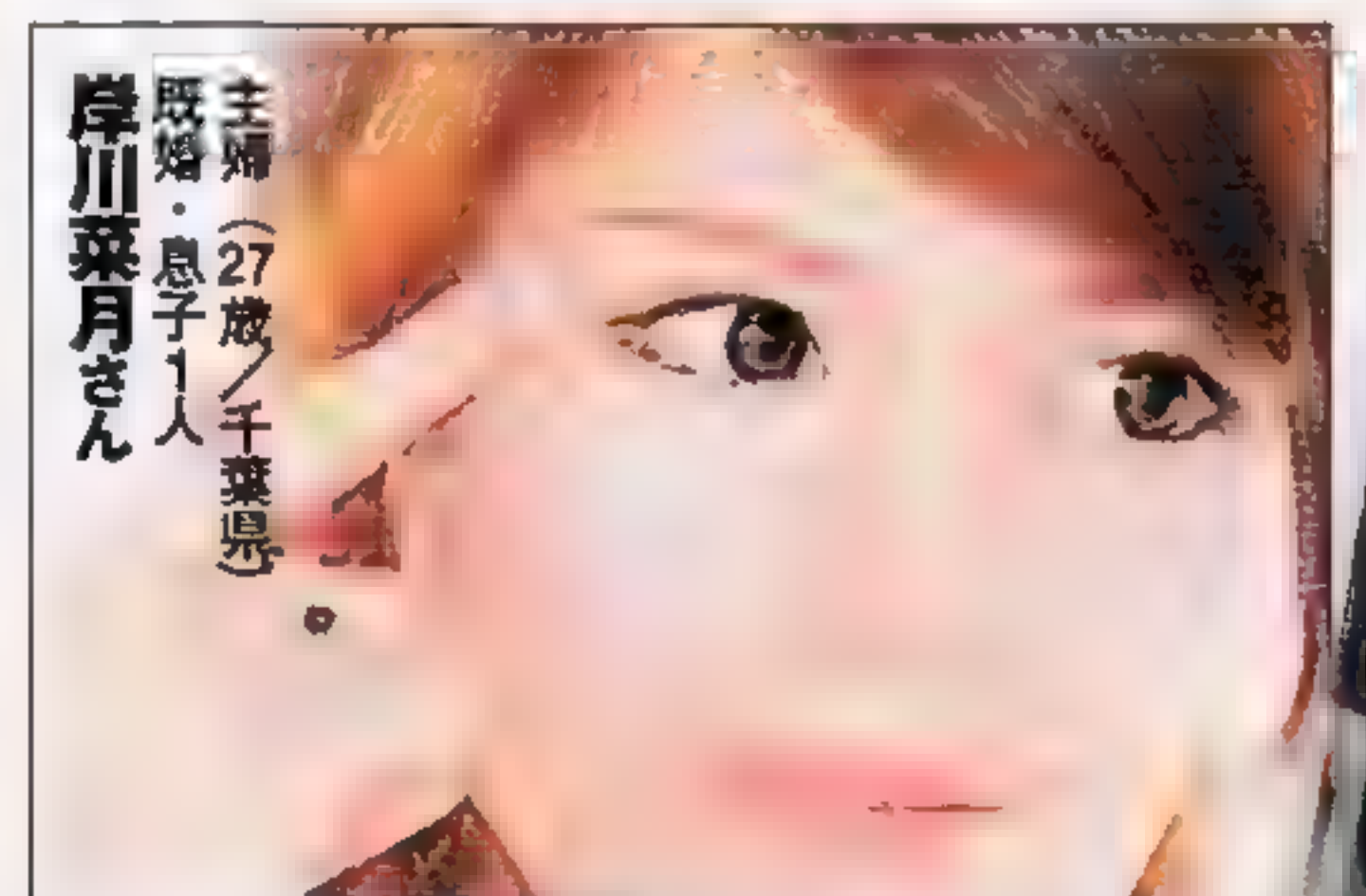


神河ひかりさん

Dior スノーホワイトニング UVプロテクション50パーリーホワイトは白浮きしない♡

菜月は寝ている間に働くハイドロキノン入り美容液♡

シミに効くハイドロキノンは要冷蔵タイプが多いけどコレは常温♡ 寝る前に毎日塗ったら産後に出やすいシワにも効果的でした♡



アンブルール ラグジュアリーホワイト コンセントレートHQ110は10,500円で購入♡



絵里子はクリニック処方の内服薬&コスメでシミ予防♡

ビューティーデイ アミノSは寝る2時間前に毎日飲む♡ イdealポーは皮膚科医が開発しただけあってシミがみるみる薄くなった♡



ビューティーデイ アミノSは (30包) 12,600円★ 肌の代謝を助けシミをできにくく♡



メラニンを予防する内服薬★ シナール錠、ユベラ錠、ダイメジンスリーパー配合カプセル、トラネキサム酸カプセルを1日3回♡

城本クリニック勤務 (26歳/神奈川県) 独身・子供なし 田所絵里子さん

沙世は夏のシミ・そばかす・肝斑を防ぐ次世代CCクリーム♡

BBクリームの進化版CCクリームが人気の予感? UVカットや化粧下地に最適で成分が植物由来だからBBクリームよりも優しい♡

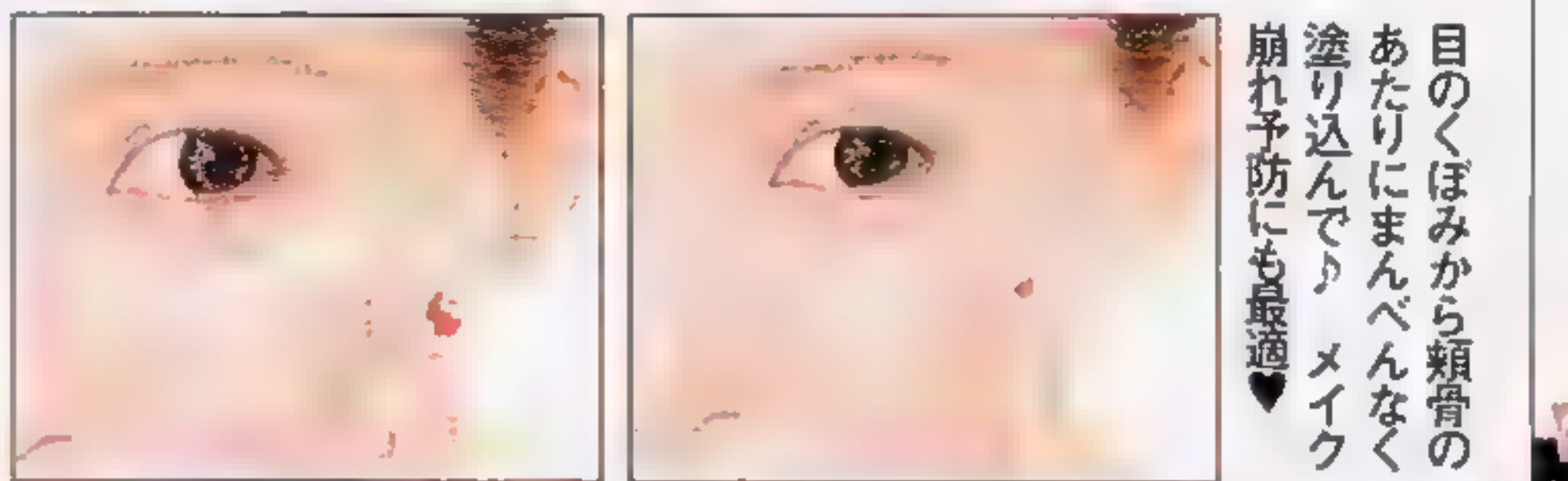
頼れる韓国コスメから登場★ ネイチャーリパブリックのスーパーオリジンCCクリーム。

エイジング、保湿、UV、整肌と4つのスキンケア効果を発揮♡ シャネルのCCクリーム。



日本人の黄肌をくすませないパープルのベースト ランコムのタンミラクCCベース★

早川沙世



紗和は肌にいいニベアのサラサラUVを全身に♡

ニベアは某高級化粧品と同じ成分で肌にいいって聞いたよ♡ おしみなく全身に使えるのもチプラならでは♡ ベタつき感もナシ★



山上紗和さん

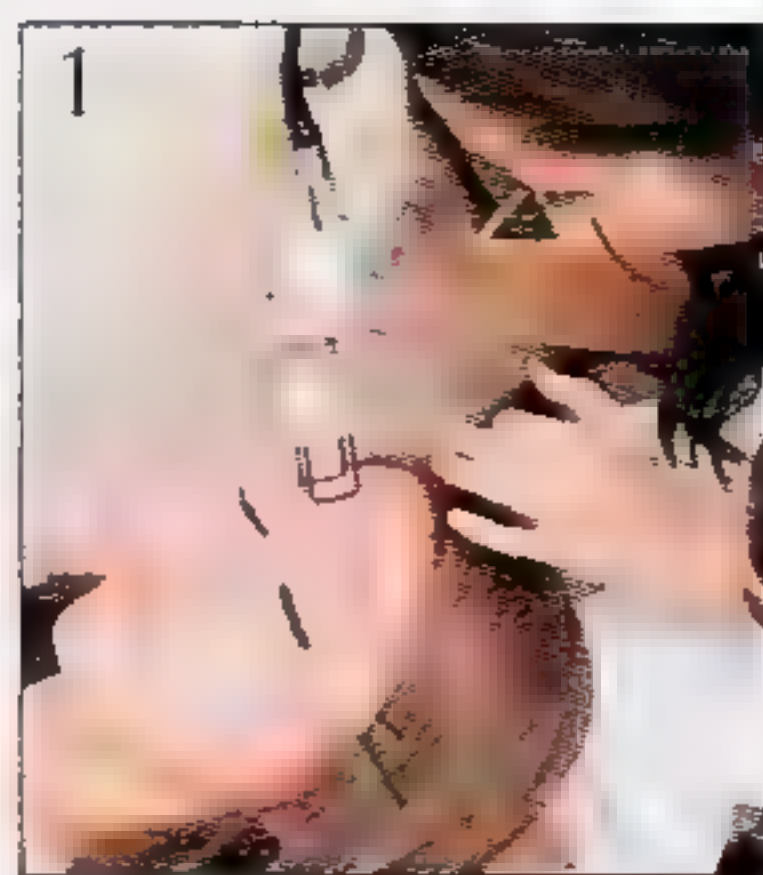
ニベア ニベアサン プロテクトウォータージェルは600円♡ 化粧下地にも全身にもOK!!

江里はフラクショナルCO2レーザーでシミを根元から消し去る♡

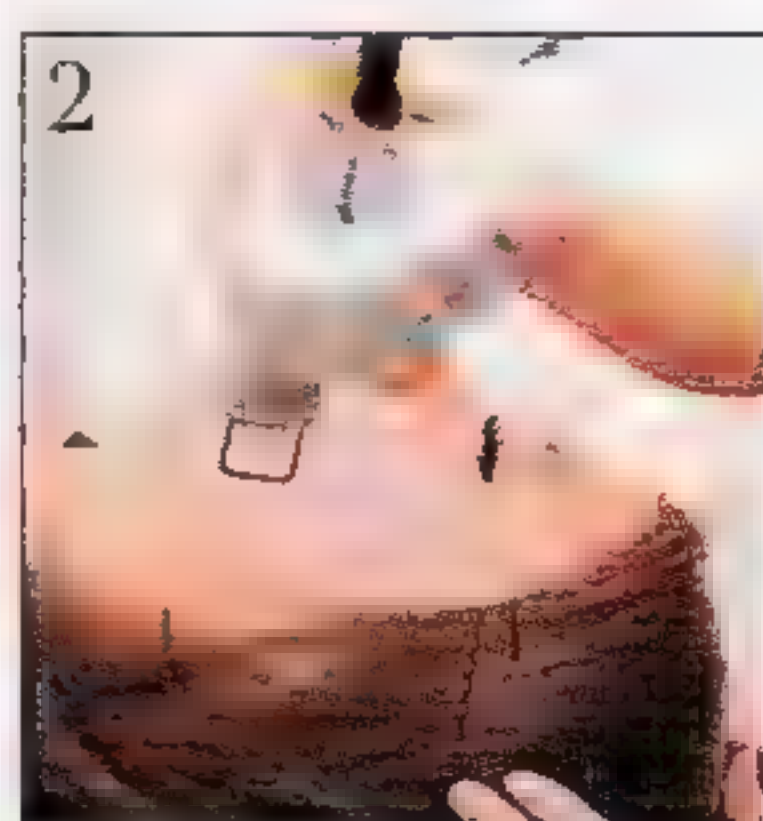
肌の乾燥はシミや肝斑の原因になりやすいから、フラクショナルCO2レーザーで肌質から改善♡ 美白効果もあるよ★



病院勤務 (32歳/千葉県) パツ2独身・息子2人 海老原江里さん



1 肌に小さな穴を開けてレーザーを照射♡ 古い皮膚を壊して肌を再生させるよ。



美白に効果的な成長因子配合のパックを顔全体にのせて浸透させる♡ 肌色がワントーン上がるよ♡

私も! 小学生の頃からそばかす顔だったからレーザーで全部消しちゃったよ♡ 5回以上通わない神河ひかりさんと効果でないけどゴロツと取れるから快感♡

私も! MAMEは本当に神♡ レーザーの4回コースでシミがたちまちなくなった!! ココは脱毛もしてくれるので、まとも施術ができて便利★ 谷和香さん

私も! 皮膚科のレーザー治療はダウンタイムに1~2週間かかるけど効果テキメン♡。当てるときは花房香央里さん紫外線の少ない秋冬に照射するのがベスト♡

私も! シミが気になったら迷わずレーザー当てちゃいます♡ 薄くなる美白コスメは効果を感じるには時間がかかるけどレーザーなら一発♡ 伊吹奈々さん

私も! いろいろ試して皮膚科のレーザーが一番効きました♡ シミ・そばかす専用パックを同時に鈴木きおみさんに使ったらシミ・そばかすが薄くなった♡

AngelはわかばクリニックのフルセラUVでガード♡

ノンケミカルの日焼け止めを発見★ ドクターズコスメなら肌に安心だし、数十種類的美肌成分が入ってるなんて姉世代にピッタリ♡



Angelさん

花みえはヨーグルト+ココアの手作りパック♡

無糖ヨーグルトとココアをそれぞれ大さじ1杯混ぜ、肌に塗り5分放置♡ ココアの亜鉛成分が美白を促してくれるし香りも最高♡

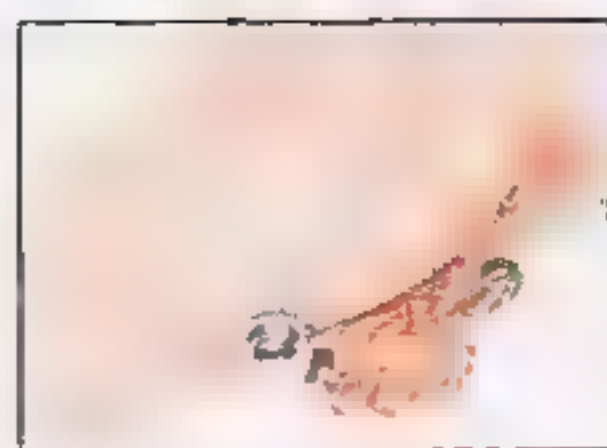


花城みえさん



夏のUV対策万全で思い切り楽しみたい♡

ユウキはベノアのJewelを 全身くまなく転がす♡



半年前に行きつけの美容室で購入☆ ふくらはぎに使うことが多いんだけど、肉がつままれて細くなった!! ツボ押しも兼ねて使用♡
27,000円で買ったベノア電子ローラーJewelは、二の腕のケアにも活躍♡

テレビを見ながらふくらはぎをコロコロするだけで、むくみもスッキリするの♡



りえは入浴後の休息時間で 足を冷やして引き締める♡

むくんじゃった脚に使えるのは休足時間! ひんやりシートが気持ちいいし、マッサージしても取れなかったむくみが翌朝スッキリ♡



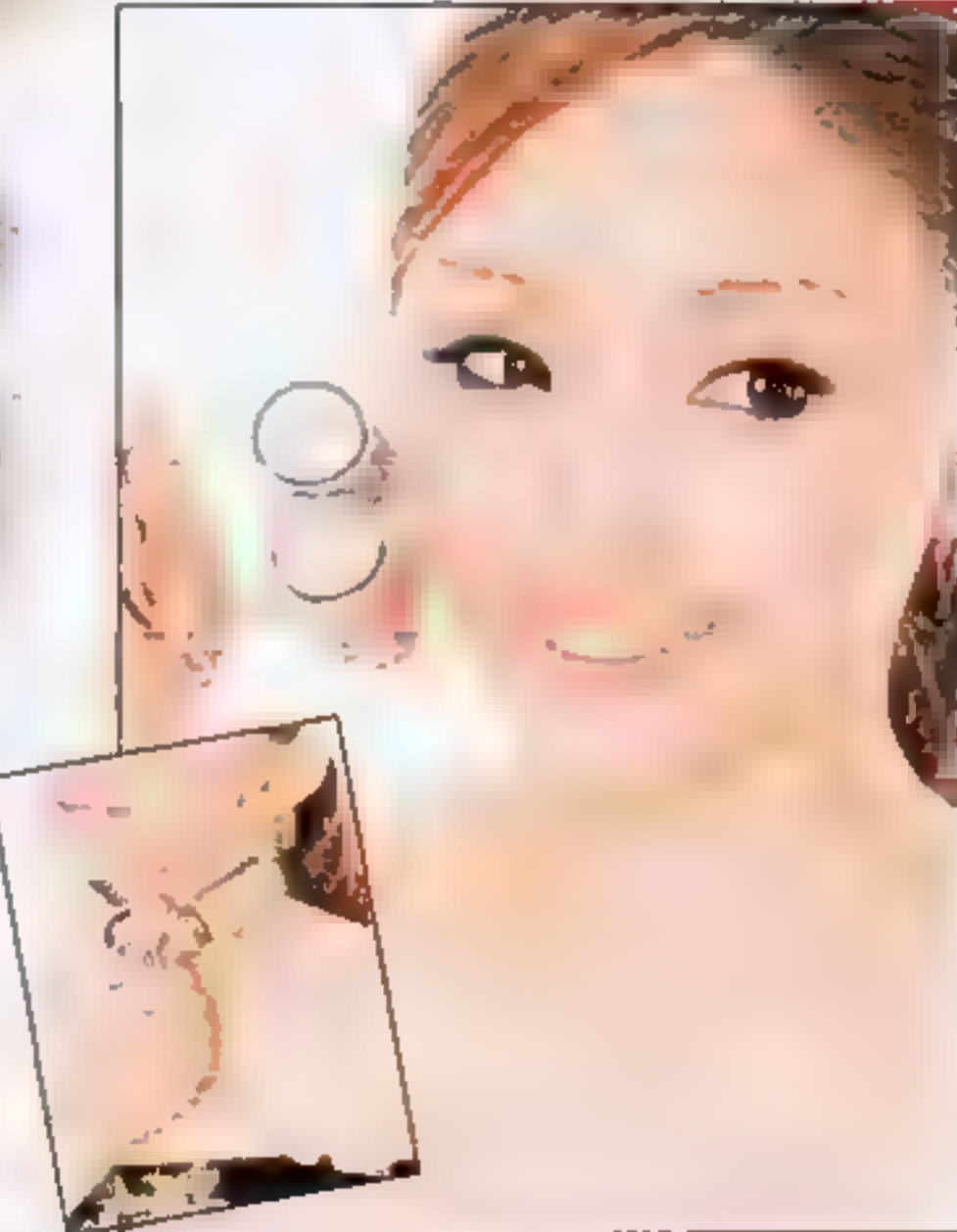
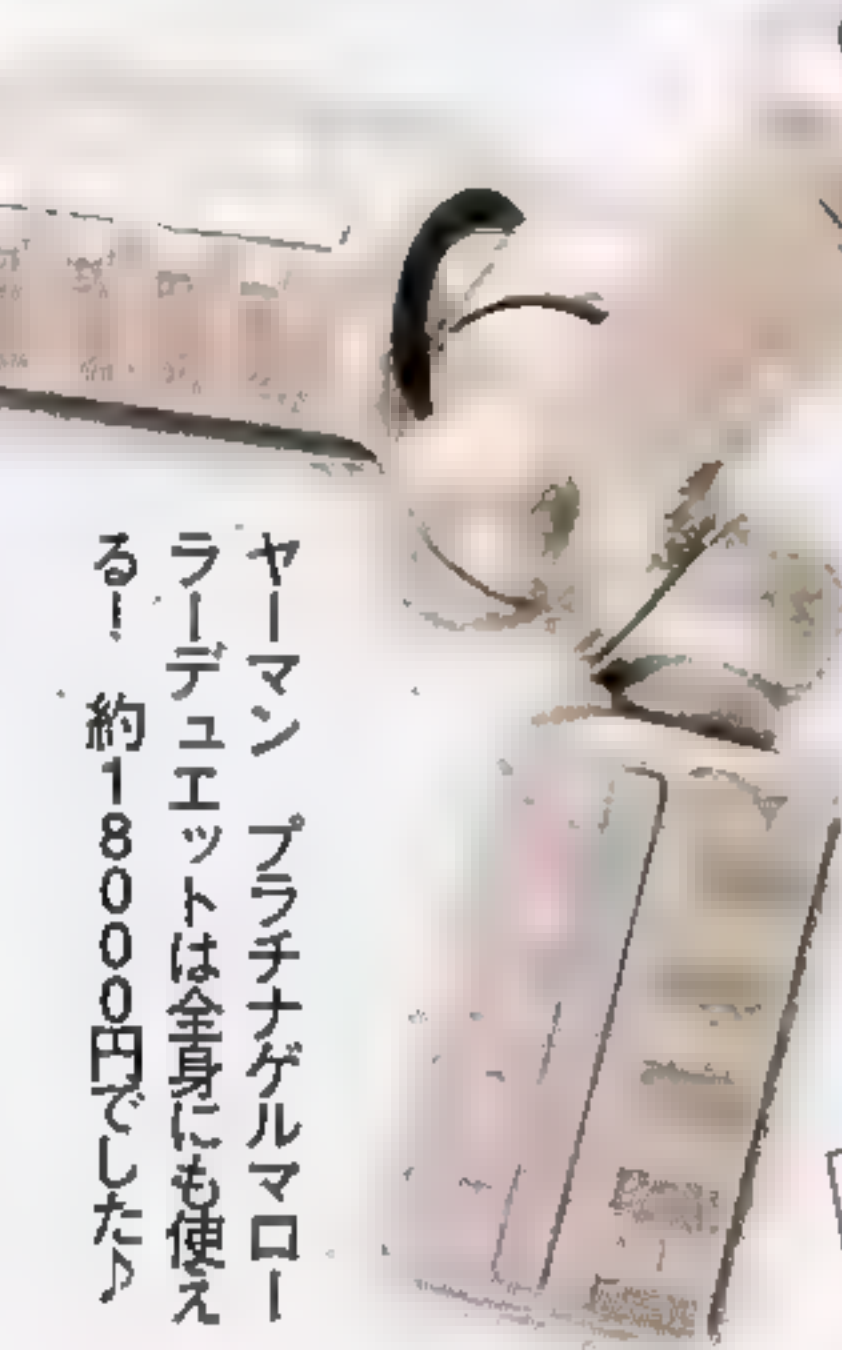
ライオン 休足時間はシートの爽快感がヤミツキ♡ ふくらはぎに貼ったまま寝る♡



青木りえさん

智子は万能コロコロで アゴ中心に念入りケア♡

顔がむくんでるな〜と感じたらコロコロタイム♡ フェイスライン&アゴを5分くらいやると顔の血行がよくなってシャープになる♡



むくみやすいフェイスラインはメイク前に念入りに! これでだいぶ違ってきます♡

注目

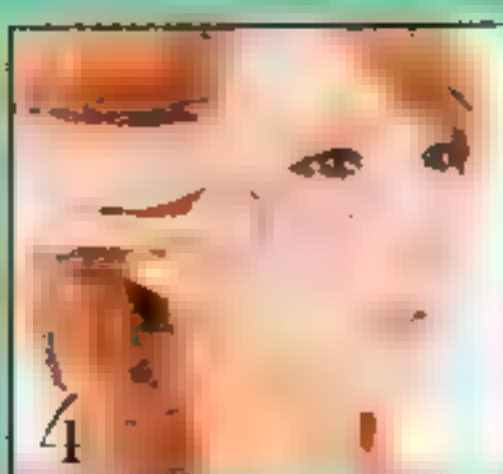
美容フリークのまなか発、リンパマッサージ★ エステで盗んだテクというだけあり、むくみが即効すきり♡



3 鼻まわりのコリはのっぺり顔の原因に! 人差し指を鼻根にくっつけて中央にプッシュ♡

2 手の平を返しながら耳に向けてスライド★ コリと感がなくなるまで数回行おう♡

1 手を軽く握って第二関節を顔にあててよ! あご先から約2センチ横から開始してね♡



6 おでこをゲーで刺激したら、まゆげから髪の毛の生え際に向けて4本指で老廃物を流して完了♡

5 手をゲーにして縦にゴリゴリ動かして! 眉間のコリがほぐれてむくみやたるみを解消♡

4 こめかみをほぐすことで顔のむくみも軽減できる!! 3本指でこめかみを強く押そう★

体重は変わらないのに太って見える原因はむくみかも…♡

248票

4位

顔・体のむくみ

「飲み明け顔の大きさが約2倍…」(25歳・ルナ)
「仕事帰りはパンプスが痛すぎる♡」(32歳・智子)
アンパンマンのような顔、ずんぐりしたボディライン…新陳代謝が下がってきた姉世代に陥りがちな水太り=万年むくみ!! 10代のような「むくみ知らず」の自分に戻れる10コのテクを参考にして♡

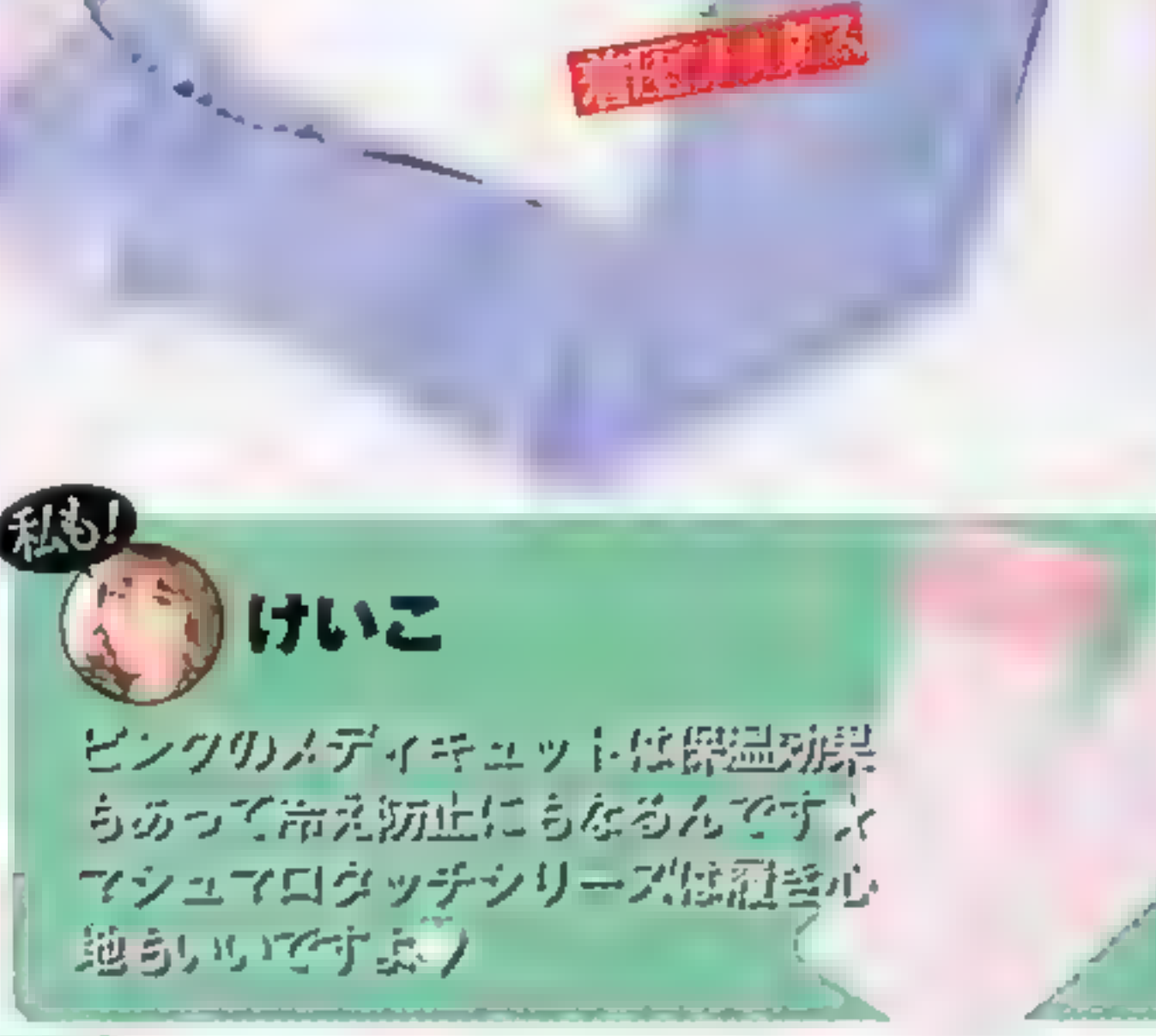
むくみとは…

夏のむくみ

対策方法

美咲のお家スタイルは メディキュットが定番♡

仕事でお酒を飲むからむくみは最大の敵★ おうちにいる時間はメディキュットを履いて解消♡ もう履いてないと落ち着かない♡
いろいろ履き比べたけどドクターショール メディキュットロングの締めつけが1番好き♡



美咲さん

Enaはイチョウ葉サプリで 快調ボディをゲット♡

お酒大好きで万年むくみ症♡ サプリ会社の社長に相談したらこのサプリをススメられた! 2カ月飲み続けると前よりも体が軽いです♡
アサヒ シューベギンコイチョウ葉エキスを、楽天で検索して2,500円と格安でGET♡



Enaさん

愛理奈はメリロートで翌朝 のむくまない体をお約束♡

DHCのメリロートは有効成分が多くて即効性があるよ♡ 血行を促進して老廃物を流してくれるの♡ 朝に2粒飲んでむくみを撃退♡
飲み過ぎはNGって聞いたので1日2粒を守ってる♡ 1,000円で30日分とコスパもいい♡
六本木CLUB舞人勤務(25歳/東京都) パツィチ独身・子供なし 神咲愛理奈さん



ひかりは500デニールの強力 着圧でむくみを完全防止♡

タイツはいつもやぶっちゃうけどコレは丈夫だからGOOD♡ この間LA.行ったときも飛行機で履いたらむくみが出なくて感激した♡

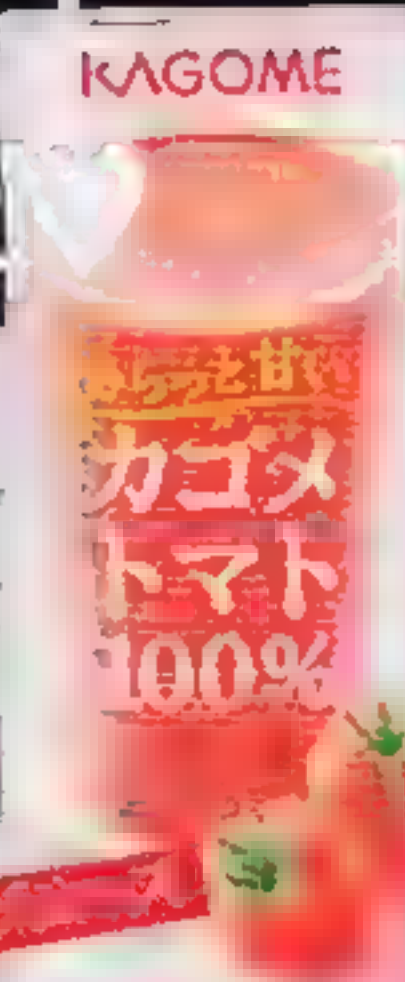
Dr.ボディの500デニールタイツは1足15,000円! シンプルな黒は外でもはけてイイ♡



佳那恵は寝る前のトマ ジュースでむくみ防止♡

最近お酒飲んだ翌日の顔がパンパンになる! 塩分を和らげるトマトジュースを寝る前に飲んでおくって平気だから冷蔵庫に常備してる♡
食塩無添加ならどれでもいいけどカゴメ トマトの100%はスッキリして飲みやすいよ♡

杉山佳那恵さん



美恵はピュアエサラで むくみ+ダイエットも♡

ピュアエサラのサプリはむくみがひどいときの救世主★ むくみが減っただけでなく、ヤセた気がするの、早くもリビ3個目♡

サプリメント

宮下美恵さん

約4500円で買ったピュアエサラは、朝2錠、夜2錠飲むと翌日の顔のむくみがなくなる♡

今日のむくみが明日も続く♡
そんな毎日が切りたい♡





さまざまなトラブルの原因になる冷えは女性の大敵!!

5 冷え性

「内臓が冷えていつも下痢気味」(27歳・愛華)
「夏のクーラーで全身が冷える」(28歳・里美)

冷え性は生活習慣の見直しで治せるもの。だけど忙しい姉世代は
つつい後回しにしがち。まずは身体の温まる食事や、運動を
生活の中に取り入れて冷えを解消できるアイテムを試してみよう。

冷え性とは...

夏の冷え性

対策方法

奈緒はモコモコ靴下&ストールで体を冷やさない♡

座りっぱなしの仕事なので夏場はクーラーで冷える。接客で足元は
あまり見えないのでモコモコ靴下、上半身はストールで体温調節する。



特に冷えやすい首元は
ストールで! 大きめ
サイズだから首回りにも
膝掛けにも使えます。

私も! 渡辺かなえさん

私も! 久野森子さん

モコモコ靴下はふ
わっとした肌触り
の、ジェラートピ
ケが1番好きでよく
買ってます♡

Enaは自宅にしながら毎日岩盤浴♡

自宅で岩盤浴ができる石を湯船に入ると汗がドバッと出る。普
通のお風呂よりも身体の芯からポカポカして気持ちいいから♡



令子は踊り疲れた体をマイクロバブでさらに代謝アップ♡

クラブで踊るのが私のストレス発散
法。でも三十路ボディは次の日
にくるから炭酸入浴剤で疲労回復
と血行改善するのが鉄則なの。

アイラッシュサロンVERIEオーナー
(32歳/東京都) パツチ独身
小笠原令子さん

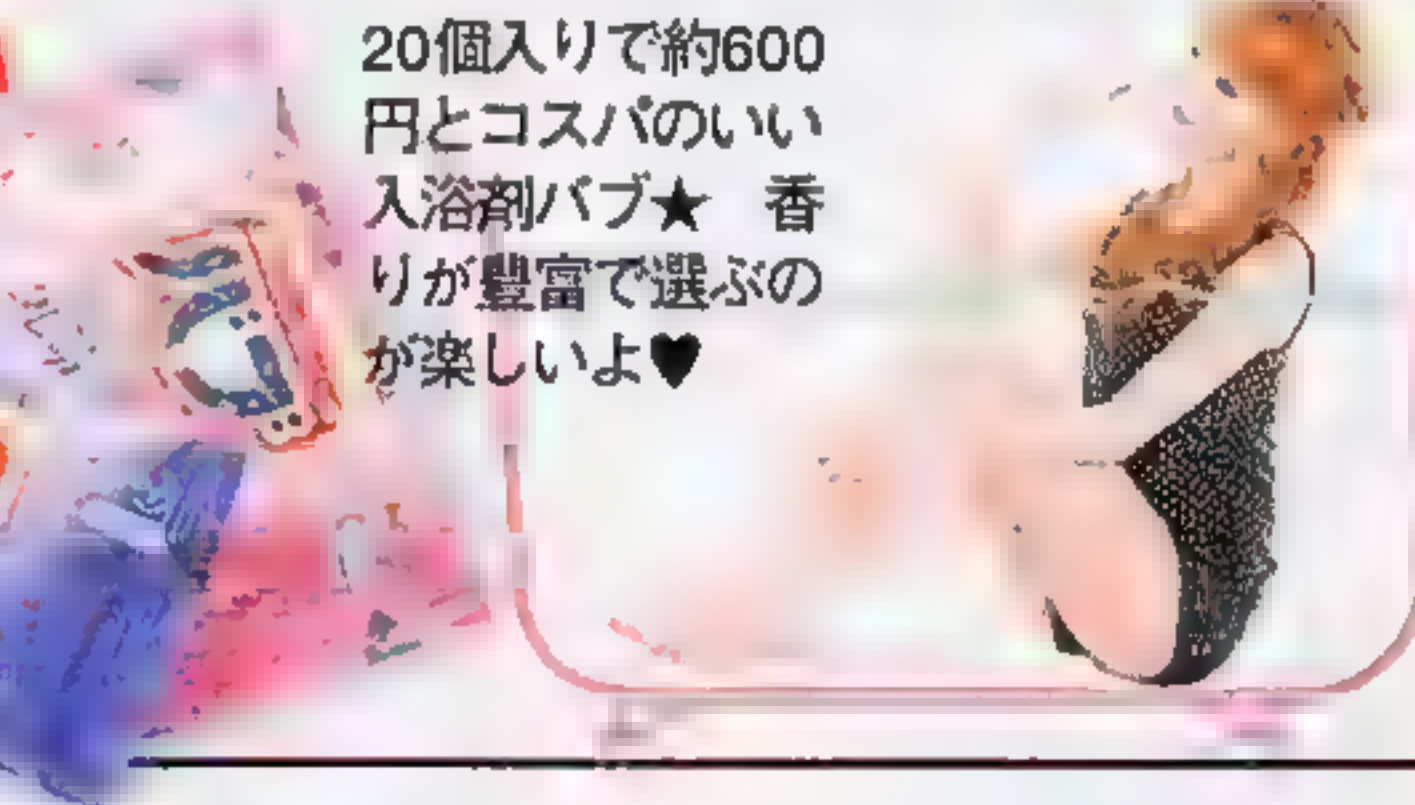


綾香はジム後、炭酸バブで冷えない体温をキープ♡

炭酸バブは学生の頃から大好き♡ 運動後は汗がひいて体温が低
下しがちなので、バブを入れたお風呂で高体温を保ち燃焼率をUP♡

入浴剤

20個入りで約600
円とコスパのいい
入浴剤バブ★ 香
りが豊かで選ぶの
が楽しいよ♡



絵里奈はコッコアポで代謝も便通もアップ♡

市販の便秘薬は身体によくないって聞
いて、1カ月前から漢方のサプリを飲ん
で★ 便秘になったときはこれを飲んで
体操もするよ。

コッコアポプラスA錠は薬局で84錠入りで
1,400円★ むくみや皮膚炎にも効くって♡

奥山絵里奈さん



6 便秘

汚いものを溜め込んでキレイになれるわけがない★

便秘とは...

夏の便秘

対策方法

「下腹部のポッコリが気になる」(27歳・絵美)
「頑固な便秘でイボ痔になって入院」(26歳・美優)

お通じがないことで起こるお腹の張りや食欲不振、ハタチの便秘と違
って姉世代の便秘は、肌荒れや体調不良、コワい病気が起こる原因
にも... 1日1お通じを目標にスッキリボディを目指しましょう♡

ユウキはミドリムシサプリで快眠&快便ライフ♡



これを1日2回、朝と夜に飲み始めたら食
事制限なしで半年で7kgもやせた★ 便
通がよくなって、代謝のいい身体になれ
たみたい♡

みどりむしサプリのバイオサイムは6,000円
くらい。行きつけのサロンで購入したよ。

矢野ユウキさん

愛理奈はオーガニックのハーブティーでデトックス♡

G-デトックスハーブ
ティーは10包
入りで5,250円。62種のハーブが入
ってるの♡

エステティシャンしてる妹にももらったハーブ
ティー★ 0カロリーだし、1日2回食事後に
飲むだけで驚くほど便秘が解消されるよ♡

神崎愛理奈さん

かあたんは漢方で自然なお通じをサポート♡

漢方薬は産婦人科で処方し
てもらったよ★ 1カ月飲み
続けたら便通もよくなって体
質が変わった。今は気にな
るときに飲むだけ。

当帰芍薬散エキス顆粒クダシ
工は1,800円★ 薬局でも買え
るみたい♡ やせ効果も♡

トレーラー運転手(28歳/千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん

きおみはエステサロンの酵素+青汁でスムーズ♡

スリムビューティハウ
スに通い始めたときに
ススめられて酵素+青
汁もスタート♡ 痩身
効果もUPするので3kg
痩せました♡

CO-SOはタンバ
ク質・ヒアルロ
ン酸・コラーゲ
ン入り。2カ月分
50,400円で売っ
てるよ。

鈴木きおみさん

LALAはブレンドティーのノワールでスッキリ♡

黒米、黒大豆、黒ゴマ、黒酢など、
黒い素材がたっぷり入ったブレ
ンドティー★ 1日1杯食後に飲め
ば宿便も排泄してくれるよ♡

LALAさん



4,000円(30包)
のNOIR極み茶葉
は、熱湯を注ぐた
いで飲める高い確
率でお通じあり♡

菜月は朝食のオールブランフレークで腸内そうじ♡

朝ごはんやおやつに食べてるオールブランは
食物繊維が豊富だから便通がよくなった。ク
ラウドに選ばれてるし、飽きない味が最高♡

岸川菜月さん

ひかりはサロン仕様のサプリで極度の便秘を回避♡

5日間お通じがないとカシよっちゃう。便秘かも? っ
て思ったら起きてすぐにサプリを飲む! そうするとお
昼には出てスッキリ♡

Dr.ボディで売ってるBE-
MAX DEPOはα-リポ
酸入りのサプリ。1箱
約1万円で買えるよ。

神河ひかりさん

けいこは寝る前にナイトヘアエッセンスをしっかり♡

パルティのミルキーエッセンスは1カ月前に香りに惹かれて♡夜専用で翌日のバサつきや広がりをしっかり抑えてくれるの♡

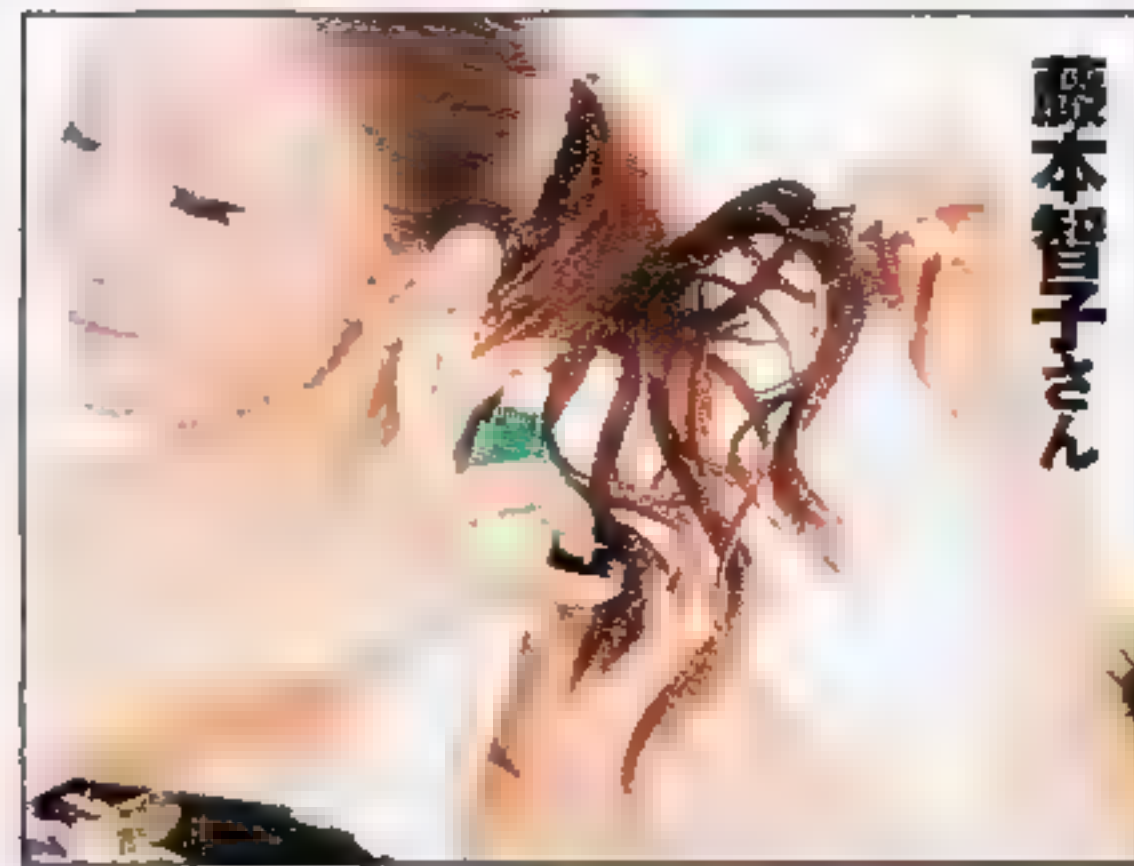
パルティ ナイトヘアケア ミルキーエッセンスは800円♡ たっぷり使えてコスパも◎♡



けいこさん

智子はオーガニックヘアスプレーで髪をいたわる♡

市販の巻き髪用のは肌によくない成分が入っていることもあるからオーガニックに変えた♡ このスプレーはパツチ固まるからヘビロテ♡



藤本智子さん

LALAはモロッカンのオイルのライン使いでダメージケア♡

オイルを使ってからハマったモロカンシリーズ★ シャンプー、マスク、コンディショナーを使い続けたら切れ毛や枝毛が減った♡

LALAさん



3点で約10000円♡ LA留
学中に買ったよ★ 口コミでも大
人気なだけあって優秀♡

河崎ちのさん

和恵は無添加で300円!! 激安のシャンプーゲット♡

地肌にやさしい無添加ヘアケアを探してネットで発見した★ 無香料・無着色・無防腐剤だからナチュラル志向の私にドンピシャ♡



本田和恵さん



佳那恵はノンシリコンのレヴールで髪を保守♡

髪のきしみが気になってたときに1.5秒に1本売れてるってキャッチコピーにヤラれた♡ ツヤが出てまとまりがよかった気がする♡



杉山佳那恵さん

髪へのダメージ

切れ毛に枝毛、抜け毛に白髪…どんどん髪が弱ってる!!

223票

「髪の分け目が薄くなってきた」(31歳・聡子)
「ヘアカラーのせいかコシがない」(29歳・未来)
かつてのエクステやヘアカラー、紫外線による髪トラブルが、急増しはじめる私たち世代!! 食事の偏りや睡眠不足、喫煙&飲酒も髪に悪影響…嘆くよりもちょっとしたケアでうる艶髪を再ゲット♡

髪のダメージとは…

夏のダメージ

対策方法

祐香はISMでヘアのダメージを克服♡

浜崎あゆみ×ISMのシャンプー&トリートメントは優雅なローズの香りがお気に入り♡ ノンシリコンだから髪への負担も少ないよ♡



4月発売のシャンプー&トリートメント♡ パール・シルク・ローズのエキスで髪をケア♡



美咲さん

令子はディーセスリンケージュで広がりやすい髪をしっとり♡

サロンでススめられて半年前に購入♡ ずっとロングだから毛先がからまりやすかったけど、集中トリートメントでパツチり整った♡

ミルボン ディーセスリンケージュ ミュー4 ヘアトリートメントは10個入り約4,000円。

MERIは黒ゴマで白髪を増やさない作戦♡

20代後半から白髪体質♡ 黒ゴマは昔から白髪が治ると聞いてたし、ビタミンやタンパク質も豊富な健康食品だから食べるように♡



メーカーにはこだわがないから100円SHOPで購入。料理の仕上げにかけて白髪改善♡

MERIさん

絵里奈はヒアルロン酸配合トリートメント♡

5年前からシャンプーと一緒に使ってるトリートメント♡ メーカーで働く友達のおススメ品★ しっとりしてバサつきがなくなる♡

浮気をして戻るほど♡ヘアシースズスのトリートメントは業務用で3500円♡

かあたんはケラスターゼでカラーリングの傷みケア♡

ケラスターゼのシャンプーは業務用をネットで賢く購入♡ 潤いが戻ったしコシも出たよ★ オイルはシャワー後の毛先に塗るよ♡



米本さやかさん

鈴木愛美さん

髪をかける瞬間に視線のあつた瞬間に♡





たった2本の線だけど深くなったら後戻りできない…♡

ほうれい線

「年々深くなってフケ顔に見える」(32歳・結子)「笑ってないのに線がクッキリ残る」(30歳・理香)

グッと老化を感じさせるほうれい線の恐怖…。20代前半までは意識しなかったのに今は鏡をみるたびに落ち込む♡シワが深く刻まれる前にほうれい線を予防して肌イキイキ宣言♡

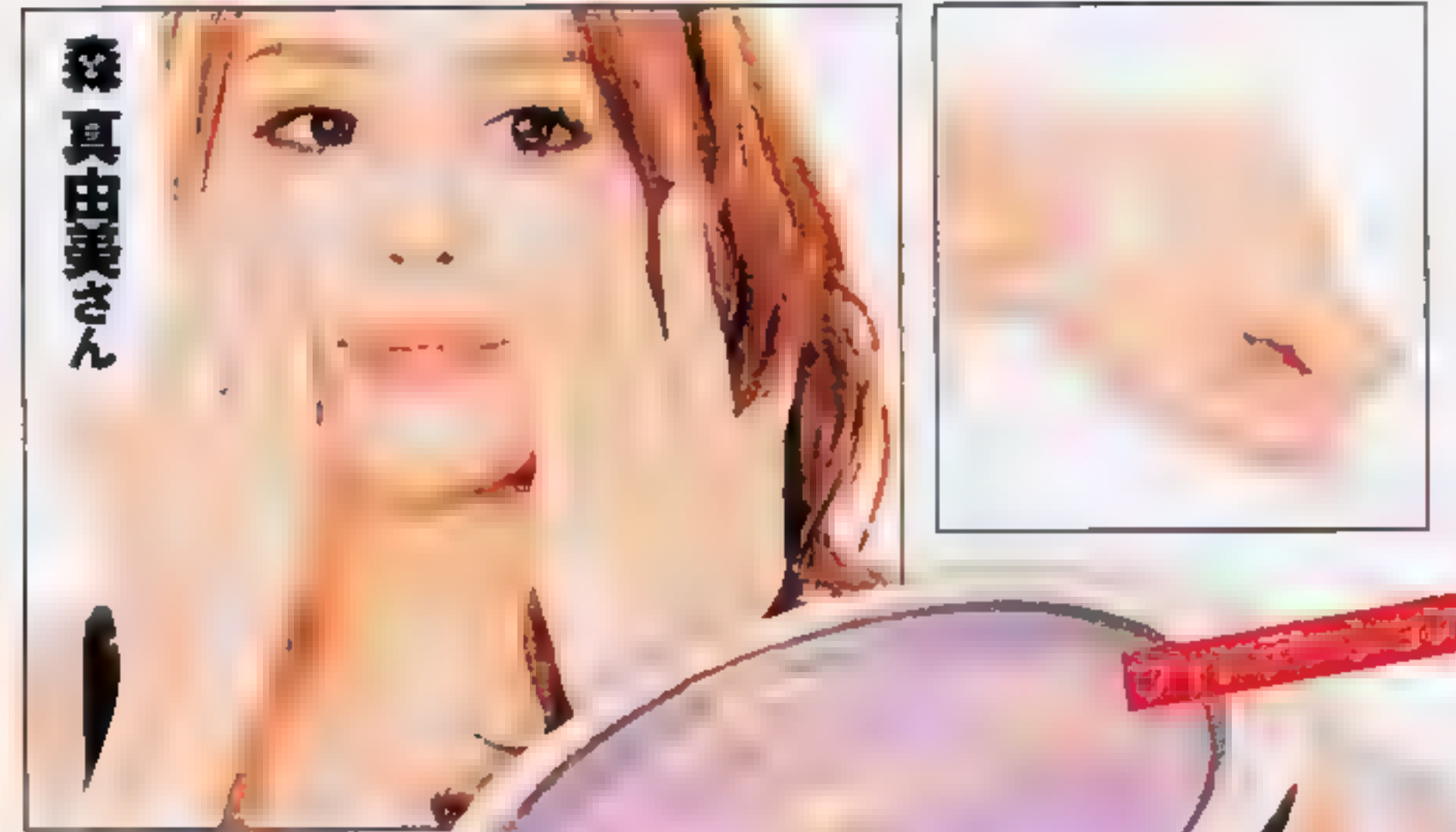
ほうれい線とは…

夏のほうれい線

対策方法

真由美は手作りBBクリームでファンデ割れしない♡

オンリーミネラルのお粉とニベアのクリームを手の甲で混ぜて顔にON★ しっとりニベアがお粉を肌に密着させて崩れ防止になる♡



ほうれい線のファンデ割れに最適♡ オンリーミネラルは5,000円、ニベアは500円♡

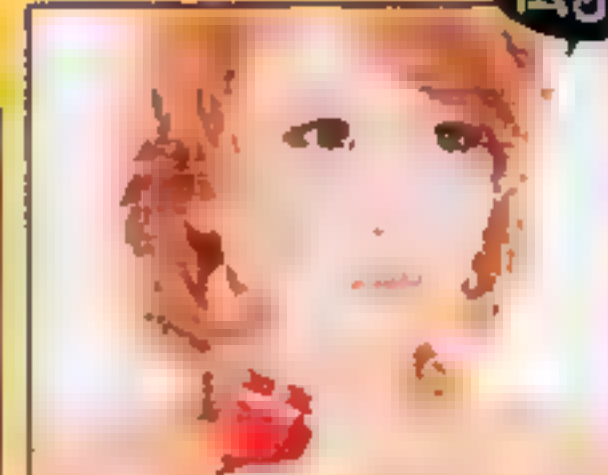
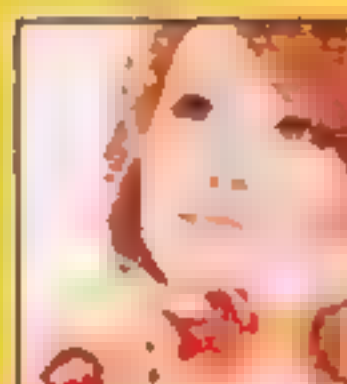
泰子は光スティックでほうれい線を消し去る♡

スティックを15秒肌に押しつけるだけでリフトアップ♡ 大事な日の前にやればほうれい線が薄くなるし、眉間に当てるとデカ目に♡



Light Stickはフェイスラインの引き締めに使おう★ 1カ所につき15秒でたるみが解消されて、ほうれい線も薄く♡

まなかさん

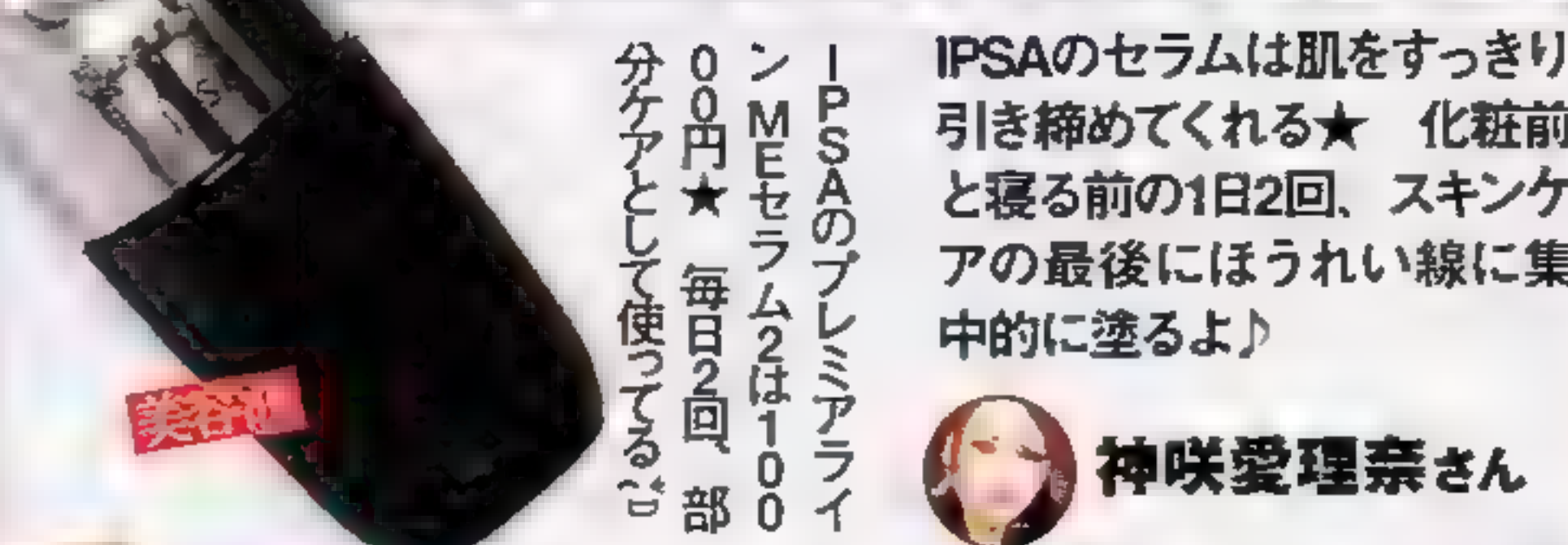


紗和はパックの仕方を工夫してほうれい線ケア♡

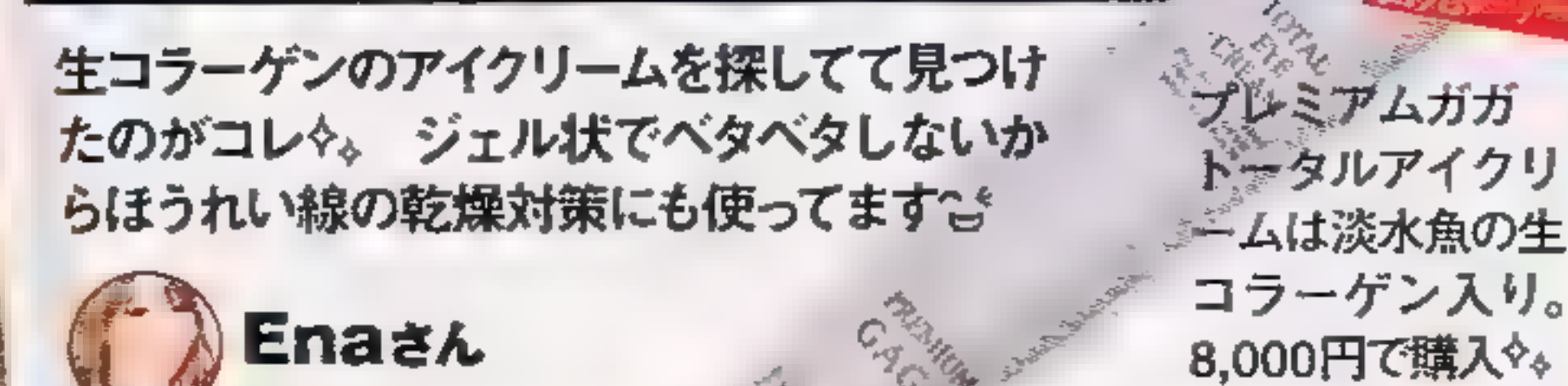
韓国パックや100円パックを買いだめ中★ ほうれい線ができないように下から持ち上げて、手で潤いを押しこめるのがポイント♡



愛理奈はIPSAの美容液をほうれい線防止に愛用♡



Enaは目元再生美容クリームをほうれい線へ重ねる♡



香央里はベビーパウダーを薄くのせてヨレ防止♡

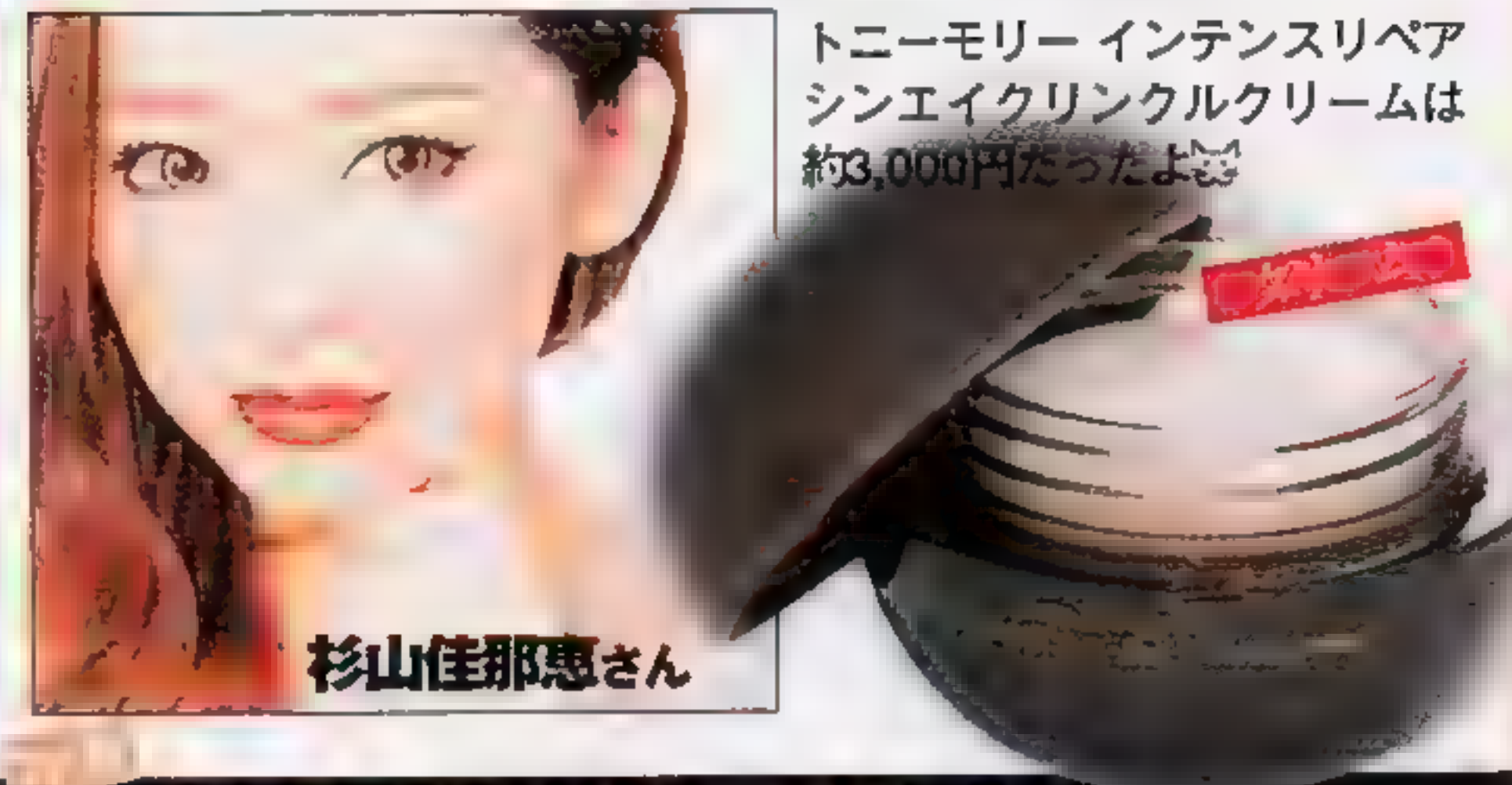
生後6カ月の姪っ子が使って「肌に負担少なそう!」と思って購入♡ ヨレにくい収れん剤が入ってるからお粉代わりに♡

資生堂ベビーパウダーは350円♡ メイク直しには不向きだけど肌が劇的にキレイなる♡



佳那恵は韓国の毒ヘビクリームをすり込む♡

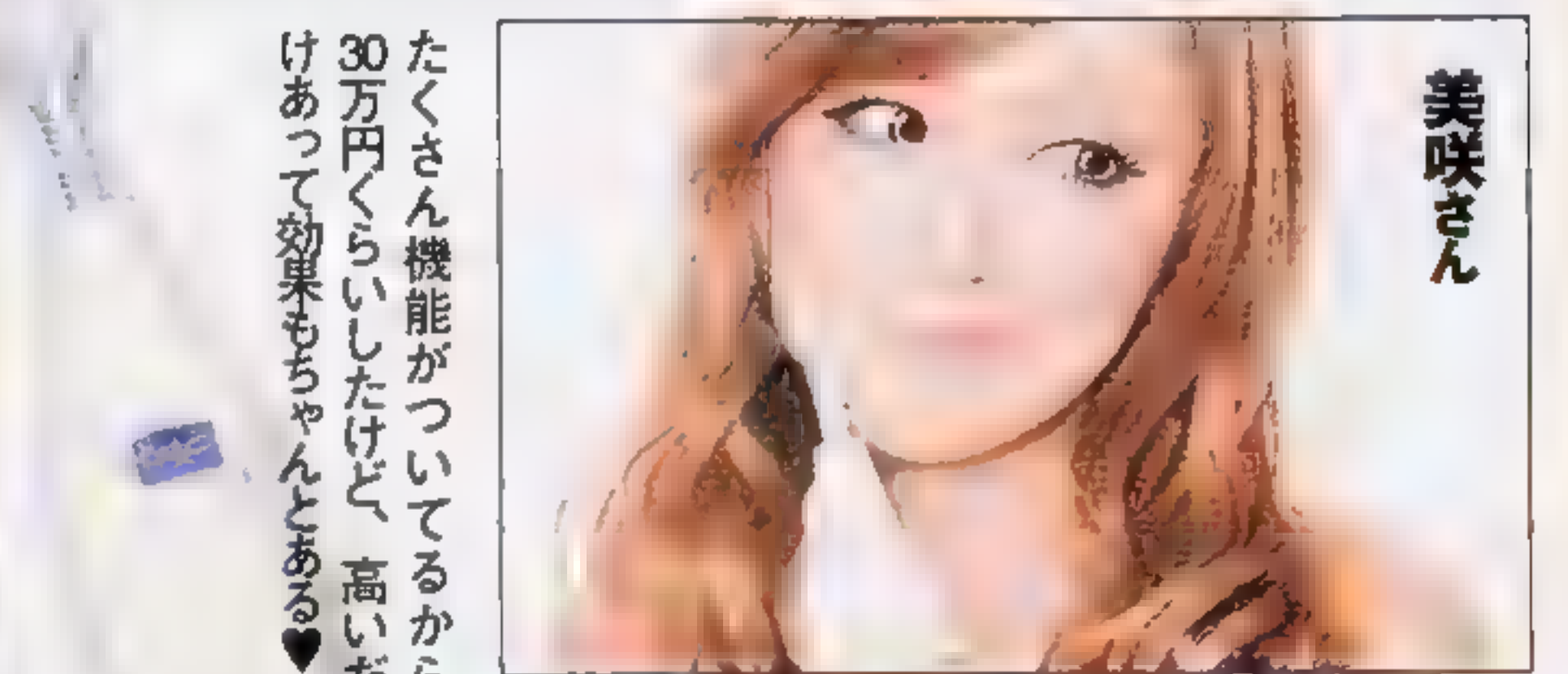
韓国旅行に行ったときに流行って買った毒ヘビクリーム♡ ほうれい線やシミのある場所に塗りこむと肌の調子がよくなる気がする♡



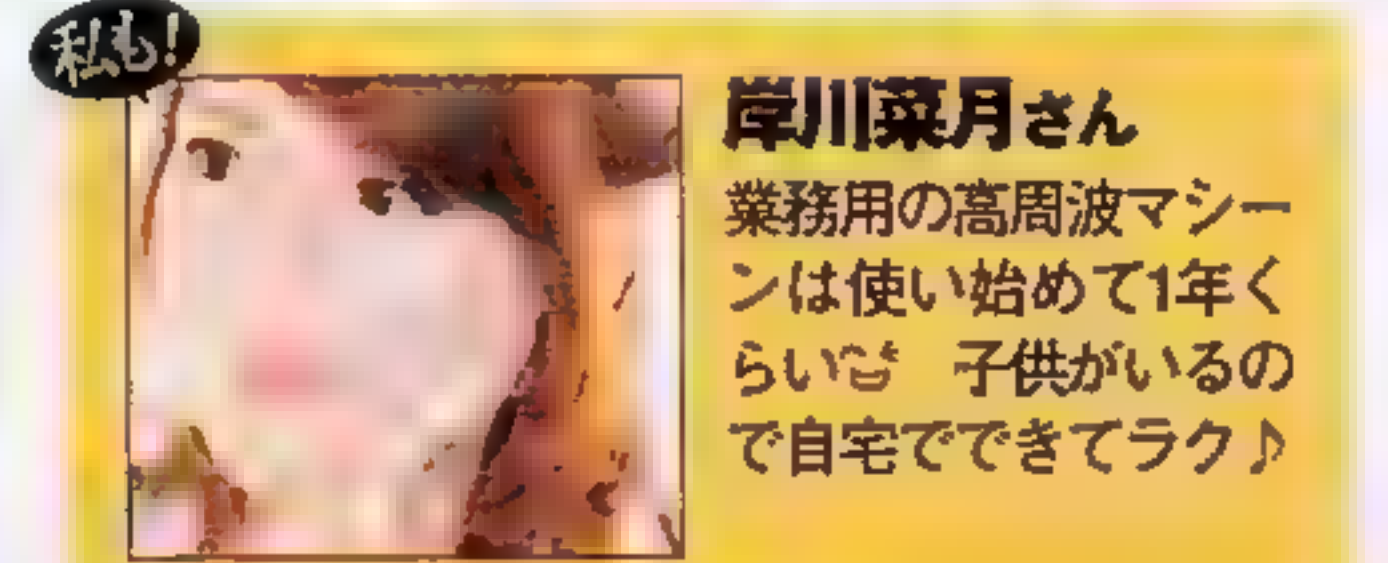
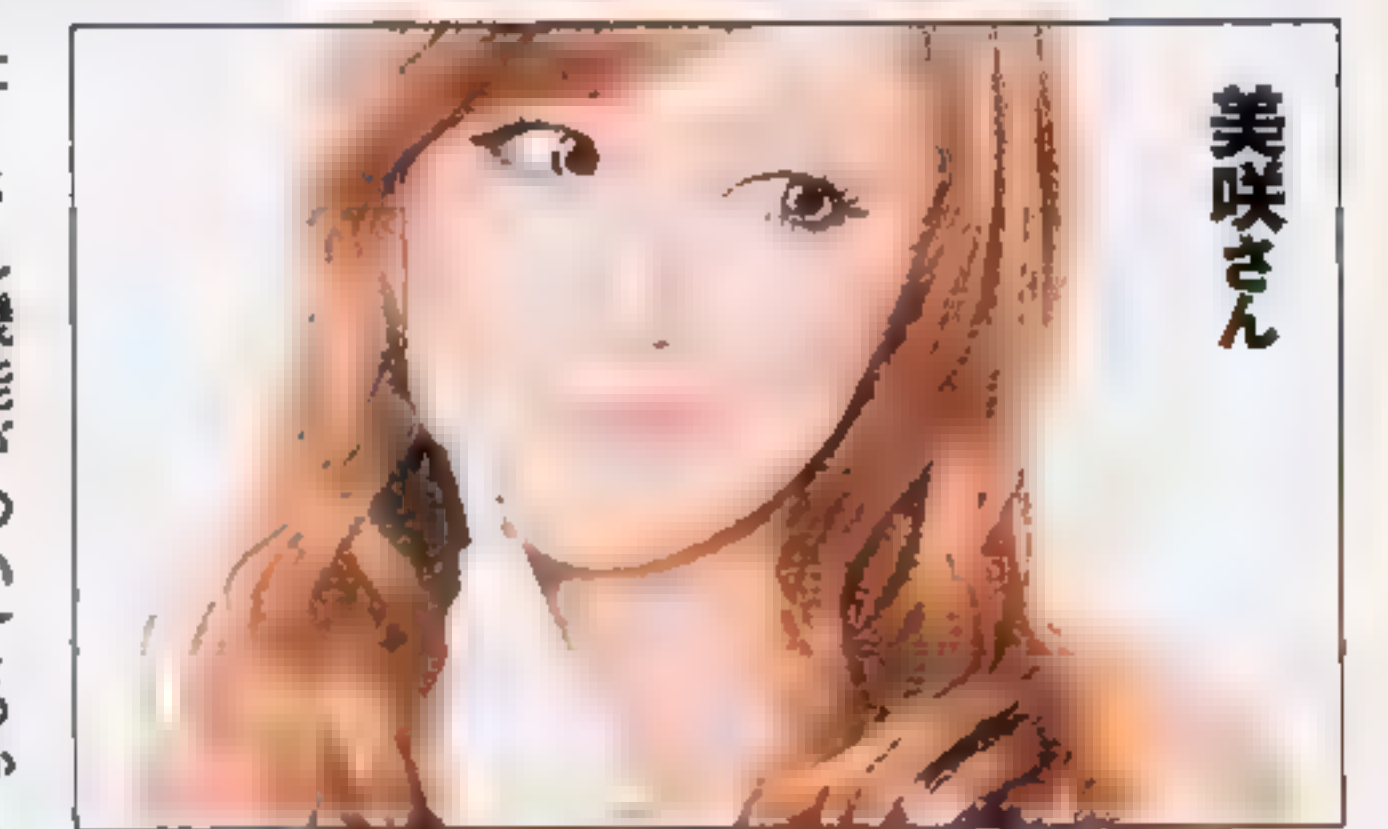
トニーモリー インテンスリペア シンエイクリンクルクリームは約3,000円だったよ♡

美咲は美顔器でほうれい線もたるみも引き上げる♡

美容サロンへ行くより自宅で気軽にホームエステ♡ ちゃんと続けると毛穴が小さくなったり、そばかすが薄くなったりするよ♡



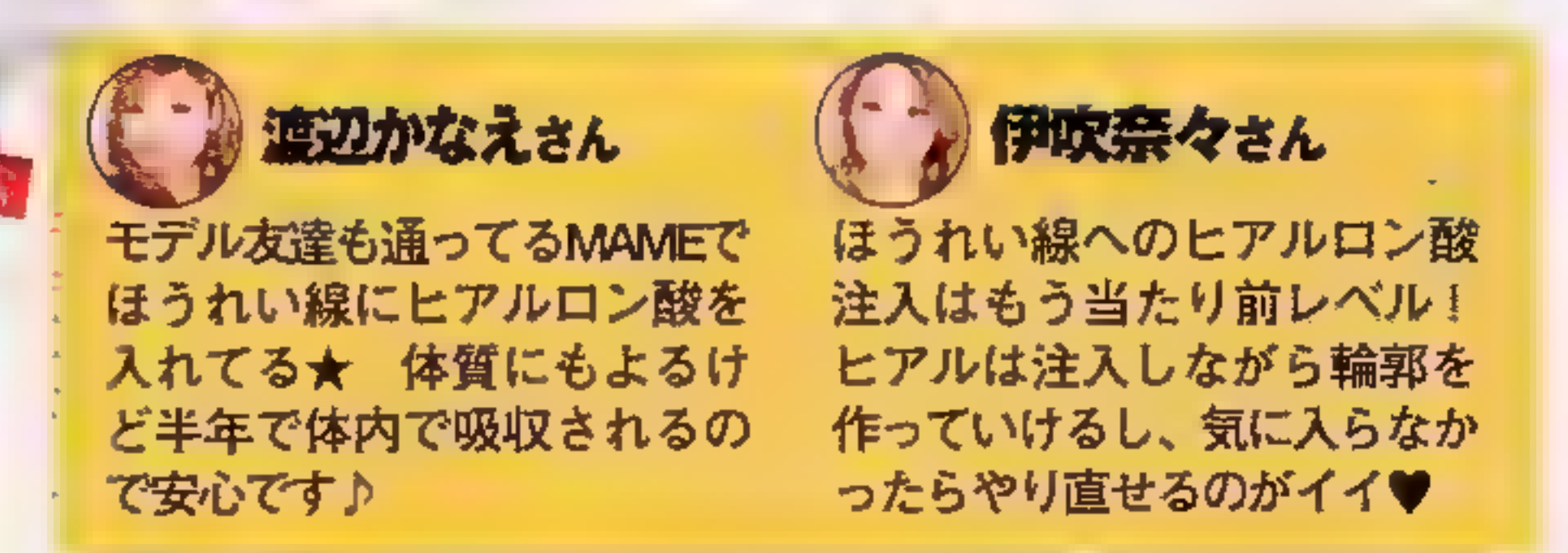
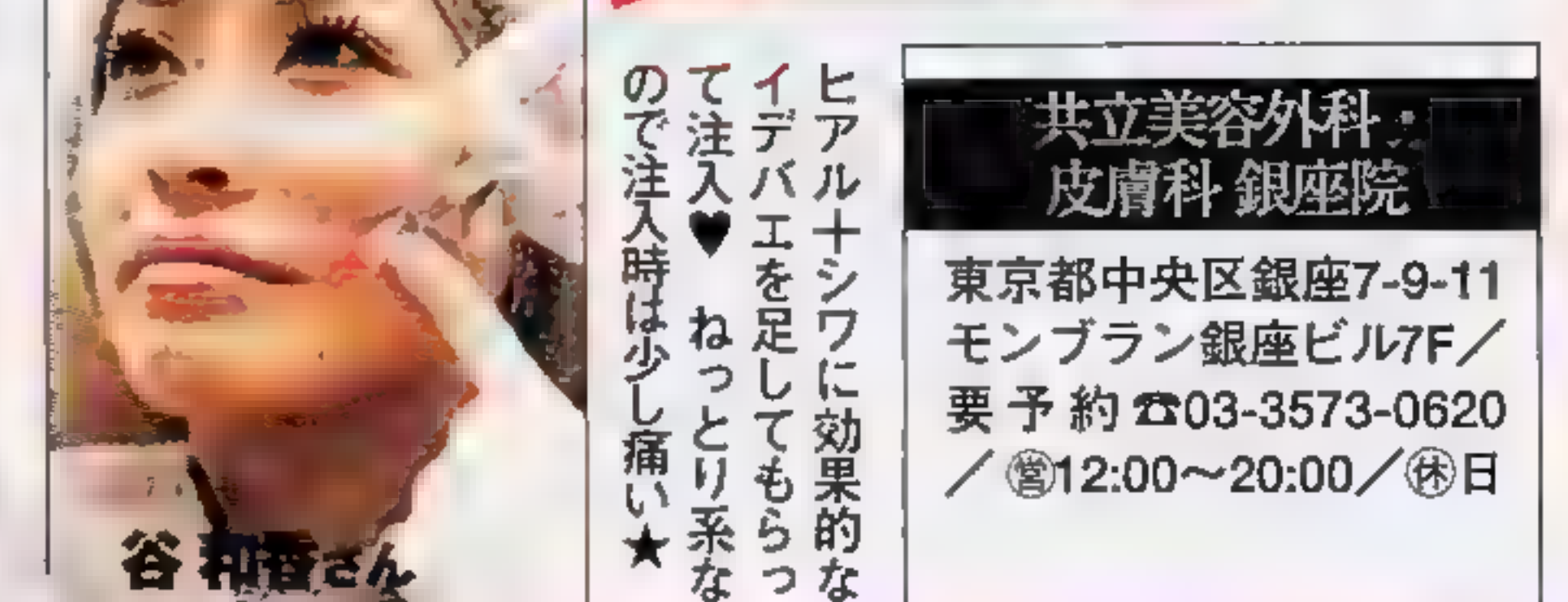
たくさん機能がついてるから30万円くらいはしたけど、高いだけあって効果もちゃんとある♡



業務用の高周波マシンは使い始めて1年くらい♡ 子供がいるので自宅でできてラク♡

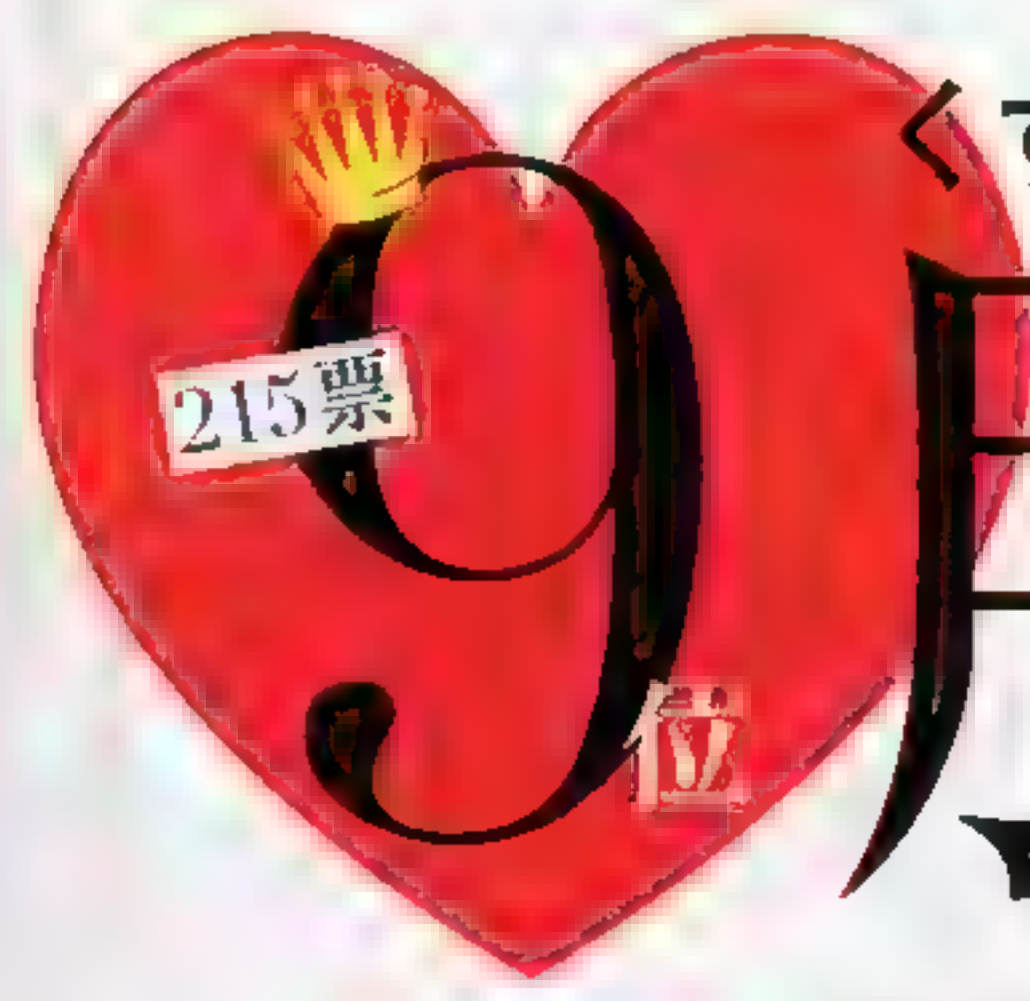
和香はクリニックでヒアルロン酸注射♡

ほうれい線はヒアルロン酸の注入がとっても早い♡。口角に入れることで肌のたるみを解消させる仕組み★ 注射も全然痛くないよ♡



モデル友達も通ってるMAMEでほうれい線にヒアルロン酸を入れてる★ 体質にもよるけど半年で体内で吸収されるので安心です♡

神様、オトナになっても笑顔でいられる頬をください♡



くすんでいるだけで3歳は老けて見えるから損!!

肌のくすみ

「パステルなトーンの服が似合わない」(28歳・まゆ)「よく、具合悪いの!?って聞かれる」(31歳・陽子)

会社の後輩と並んだとき、オフホワイトの服を着たとき、ウェディングドレスの試着をしたとき、かなり強烈に感じるくすみ。徹夜やお酒やタバコによって忍びよる、闇のベールを退治せよ!!

くすみとは...

夏のくすみ

対策方法

白肌姫に必要なのはリング♡

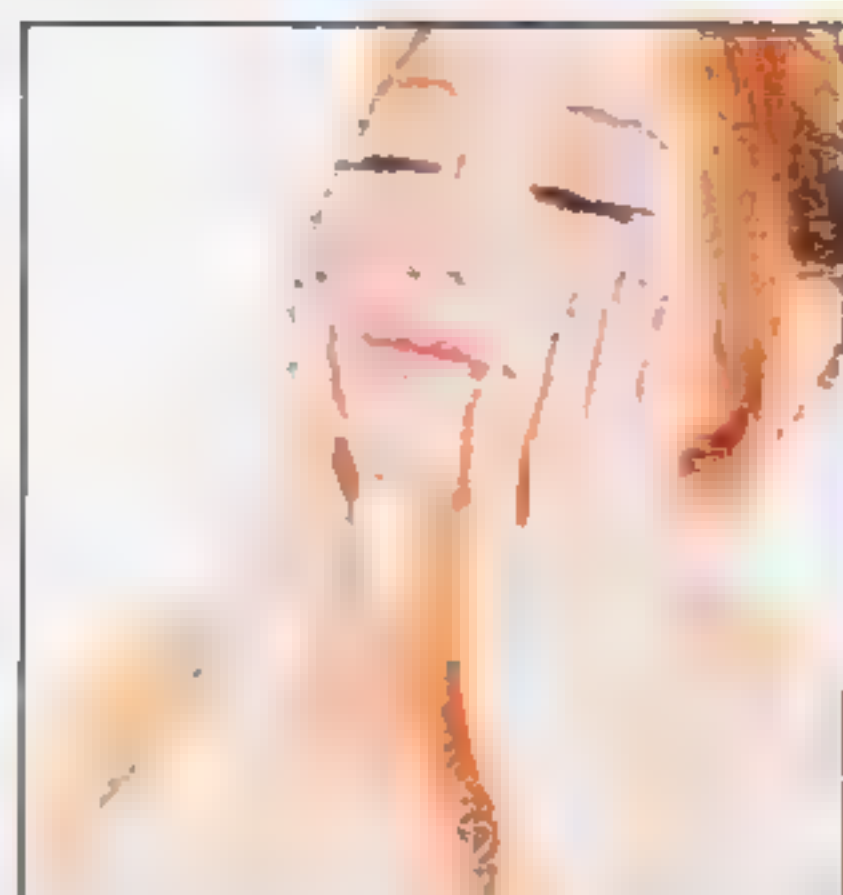


Angelは美容液マスクのデイリー使いがお約束♡

お風呂から上がった後すぐに10分パック♡ サッパリした美容液はプラセンタ、ヒアルロン酸入りで肌が再生するのを実感します♡



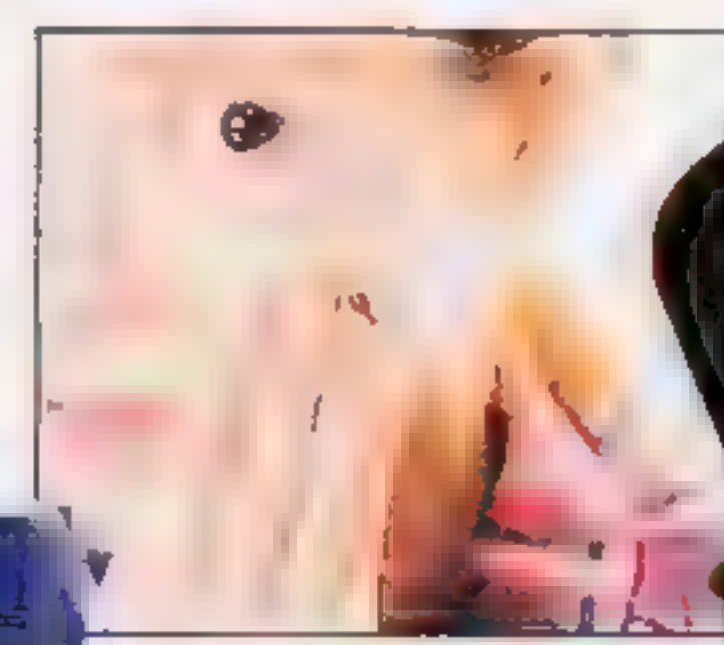
EGF クレースフェイスマスクは業務用だから40枚入りでたったの1000円で買える♡



沙世は炭酸パックとカバーマークでくすまない肌へ♡

不規則すぎる生活のせいでくすみがち...♡ 基本はスキンケアで改善しつつ、どうしてもないのはカバーマーク様に頼る(笑)。

お姉さん百貨店の炭酸パックは1回で美白を実感!! 炭酸強めで首やデコルテまで使える♡



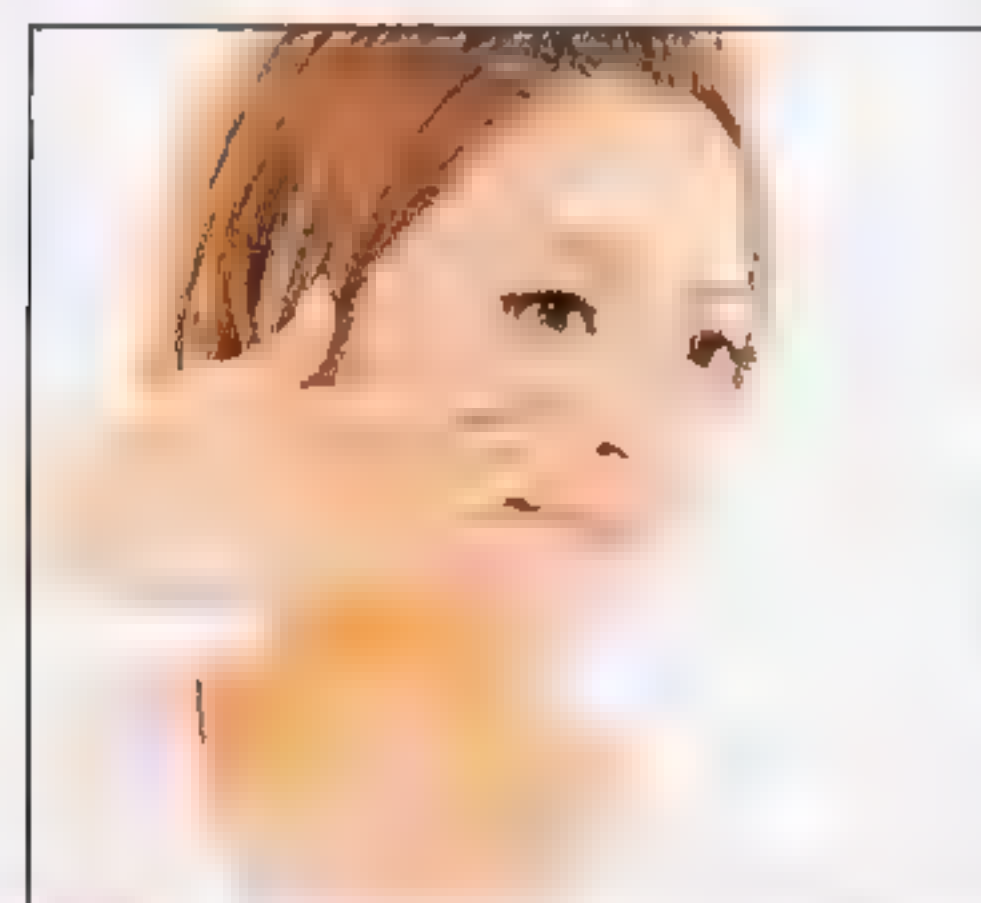
5,250円で買ったカバーマークはマジで神♡ 最近リフィルが付いて使いやすくなったよ!



早川沙世

和香は豆乳ヨーグルトパックですっきりface♡

豆乳よ〜ぐるとばっく玉の奥は梨花さん愛用と聞いて購入♡ 化粧水後に塗って10分放置後、拭き取って流せば肌の透明度がUP♡

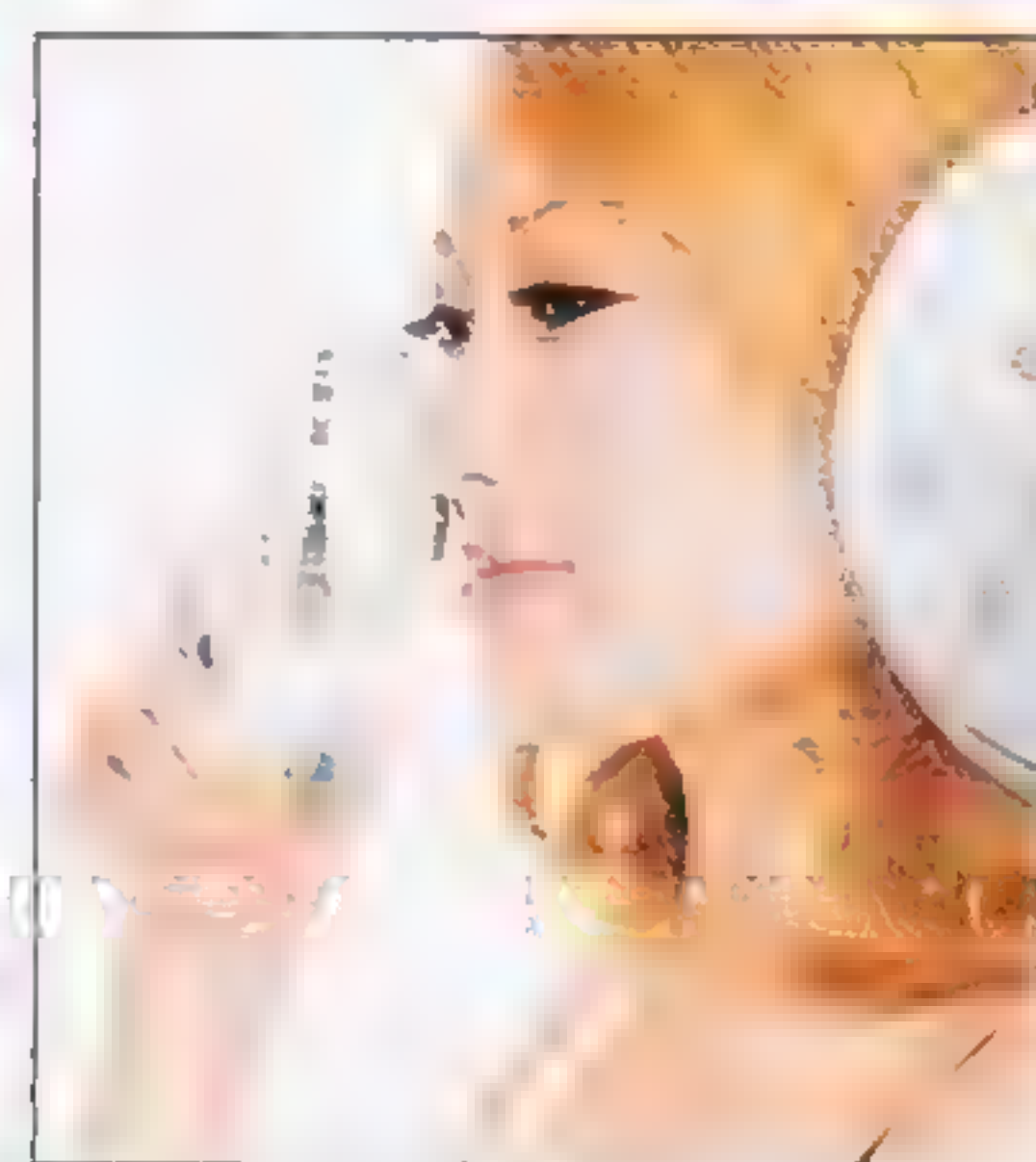


ドンキで約1500円とプチプラなのに絹ごし豆腐のようなツルツル肌へ♡ 週1で使用♡



ちのはホーム美顔器でくすみの原因をキャッチ♡

エステでも使われているDr.Arrivoの美顔器で、美容液を肌の奥まで浸透させるので 毎日使って肌がワントーン明るくなった気がする♡

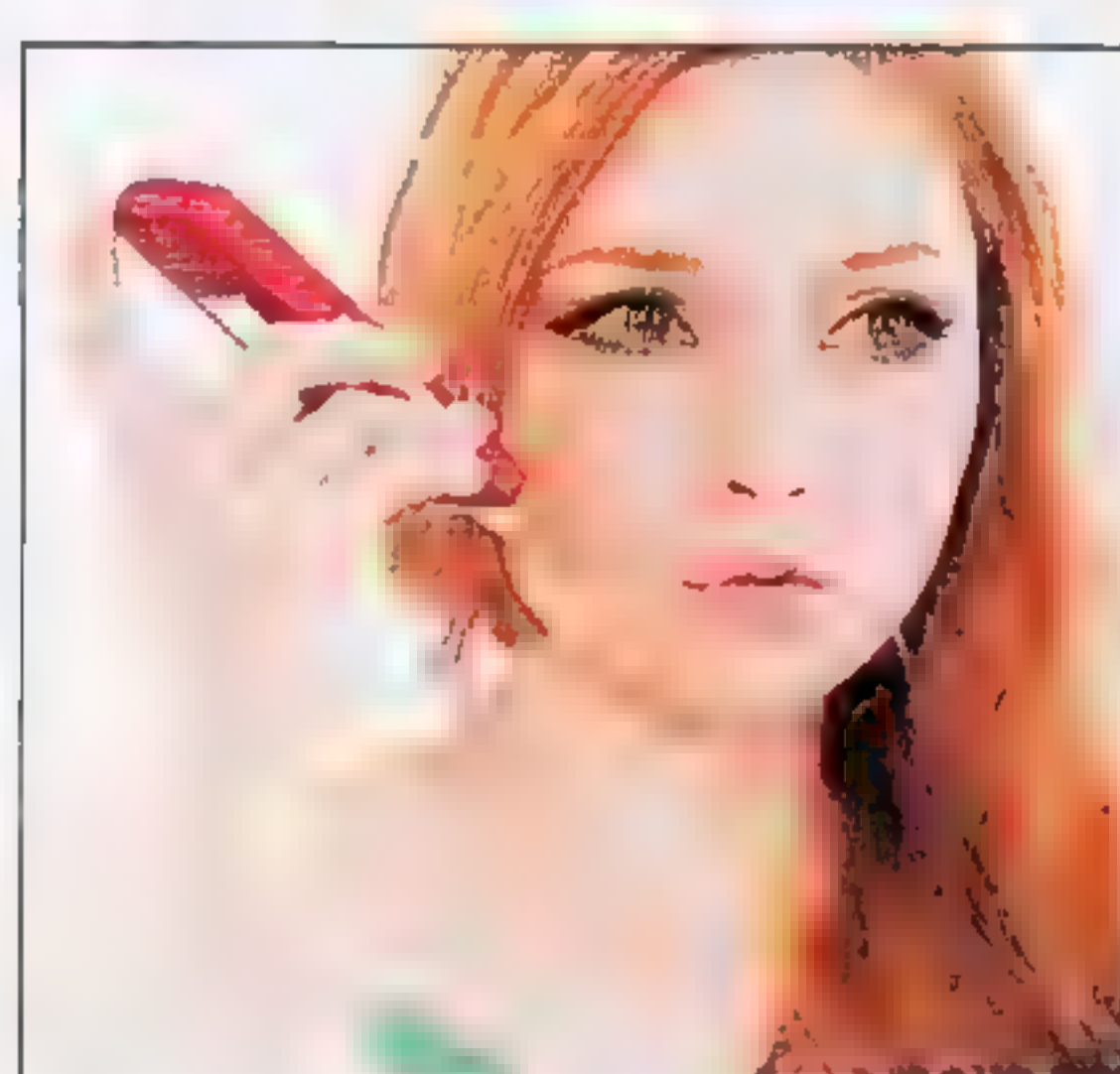


100,000円もしたけどたるみやシワも撃退★ 毎日のスキンケアも贅沢なエステ気分♡

美顔器

MERIは超音波美顔器でくすんだ肌を根こそぎ消去★

今までのファンデの色が合わないとか30超えて気になってきた♡ クレンジングだけじゃ落ちないからピーリングモードの超音波を当ててツヤ肌を目指します♡

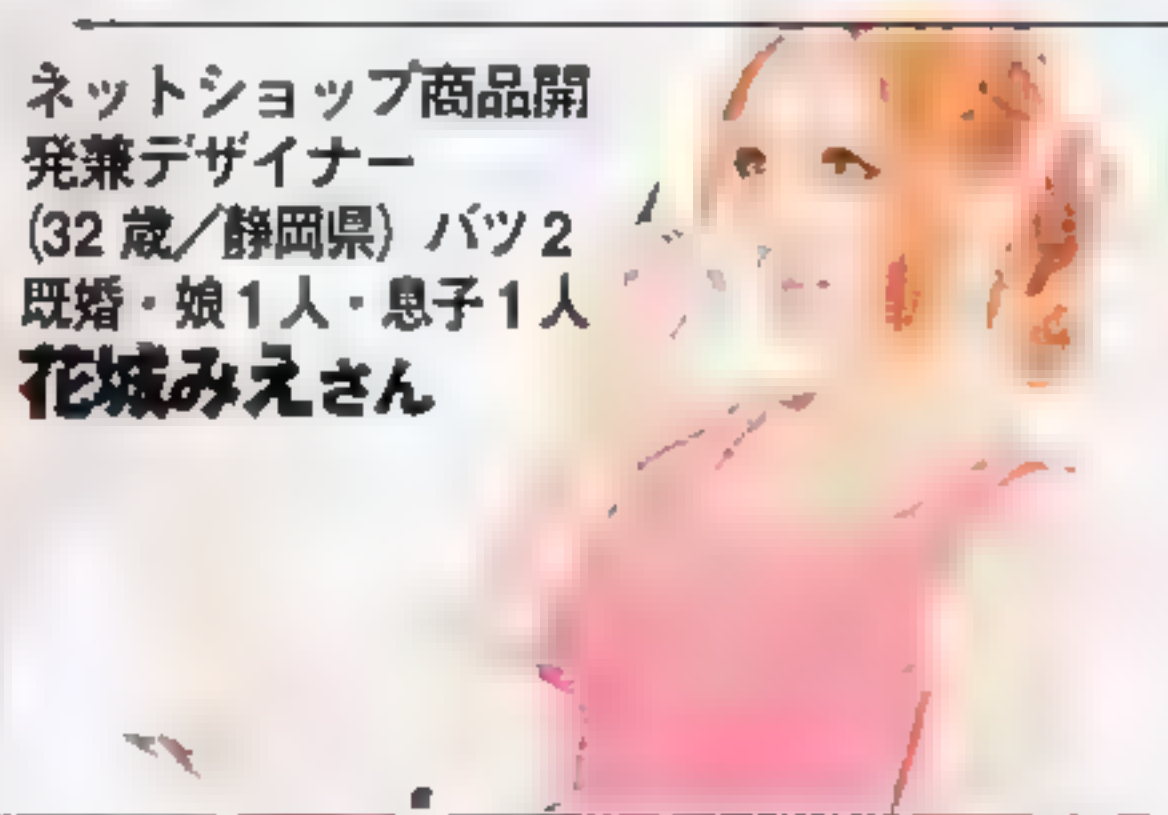


ウォーターピーリング美顔器、アクアフューチャースキンケアはお姉さん百貨店でも売ってる♡

花みえはダイヤモンドピーリングで家エステ♡

角質除去と真空吸引ができるピーリング器で、くすみのモトを除去してくれる♡ 週1〜2回でくすまない陶器肌为目标だよ★

ネットショップ商品開発兼デザイナー(32歳/静岡県) パツ2既婚・娘1人・息子1人 花城みえさん



ドクターズダイヤモンドピーリング美顔器は40,000円♡ 美容外科で薦められたの♡

りえはカバーマークのクリームファンデで明るめベースへ♡

カバーマークは漢方をベースに作られてるって聞いて購入♡ カバー力が強いかくすみだけでなくシミも全部なかったことに♡

カバーマーク ソフトES>パックは水ありタイプを愛用♡ 乾燥しないのびがいいよ!

青木りえさん



泰子は子育て合間のバスタイムで韓国美白パック♡

1枚86円の韓国パックは湯船に入りながらラップして浸透性を高めて♡ さらにお風呂後のフルボドロップで美白して明るめ肌をキープするよ★

くすみにも効果的な青山スキンケアクリニックのドクターズコスメのフルボドロップは約1万円♡



韓国パックはお風呂の楽しみ♡ 旅行でハマって大久保巡りでまとめ買いした★

久野泰子さん

菜月は炭酸洗顔と炭酸パックで汚れを残さない!!

メイクオフ後の洗顔に炭酸水を使うと毛穴の引き締めになってくすみも取れる♡ さらに半身浴しながら炭酸パックでつるんつるんになるよ!

岸川菜月さん

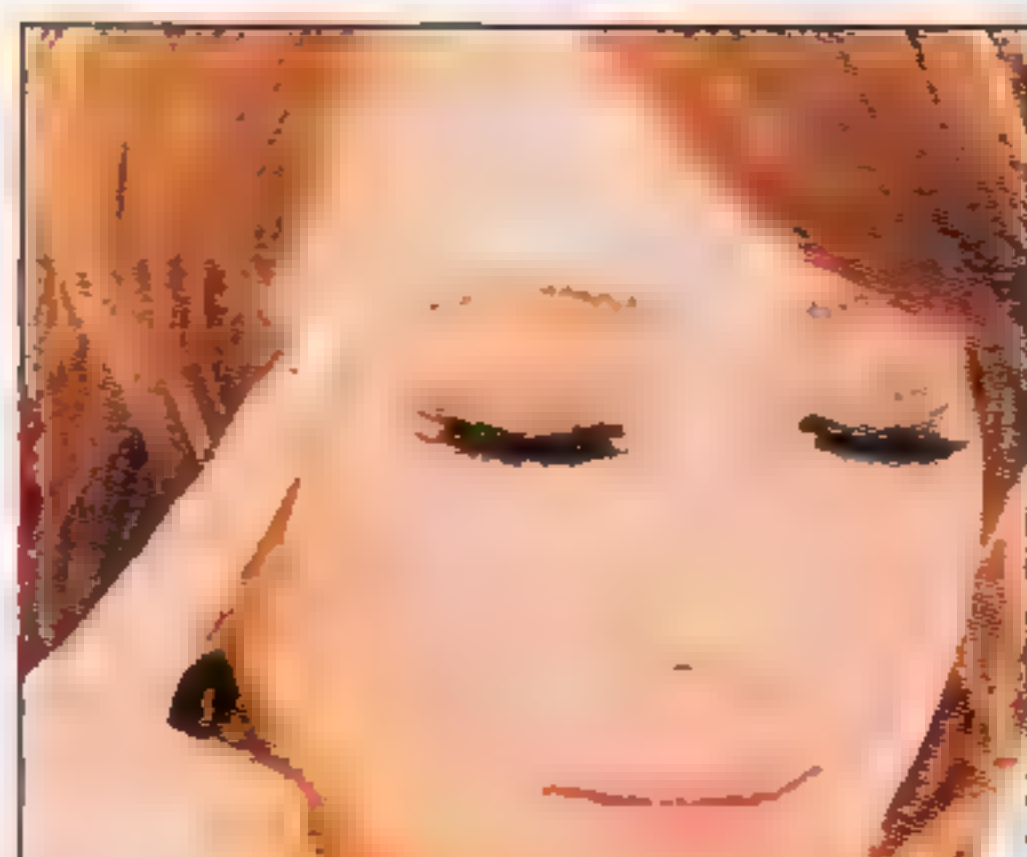
ナノアクア ジェルパックSは1つ3,000円! 炭酸水はカナダドライのソーダが好き♡



まなかは週1のSK-IIでまだ見ぬくすみも撃退!!

くすみが目立つパーツはSK-IIのホワイトニング美容液で徹底マーク!! 毎日の保湿では対処できない頑固なくすみを週1でケア♡

★ ホワイトニングスボッツスベシヤリストは数年来のリピート品ロコミでも大人気♡



愛美は塗ったまま眠れる楽ちんピーリング♡

タカミのスキンピールを塗って寝るだけで角質が柔らかくなるよ★ たったひと時間で化粧水がグングン染み込むのが嬉しい♡ 3カ月で肌のくすみが消える♡ タカミクリニックの実力派アイテムは7,500円で購入♡

鈴木愛美さん





電車の窓に写る、それはそれは恐ろしい真実…♡

10位の肌のたるみ

「顔を重なるたびにブルドッグ顔に…♡」(34歳・亜希)「目尻が下がって昔と今で目の形が違ふ」(29歳・あんり)

「フェイスラインが昔と違う♡」と気づいたあなたはたるみ予備軍! 月日と共に重力で下がる頬…。ふと撮られた横顔の写メがキツい♡と落ち込む前にみんなのリフトケアを参考にして♡

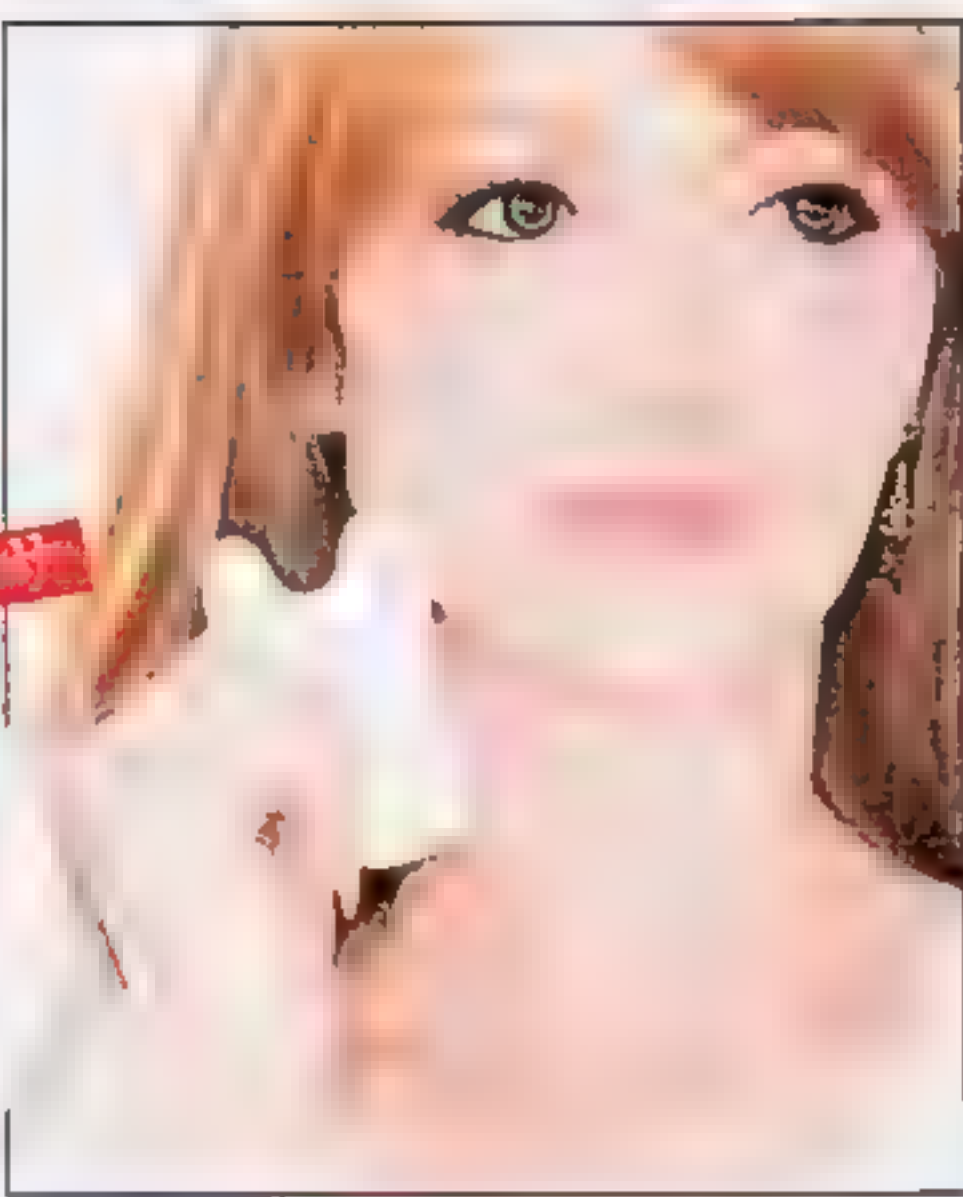
たるみとは…

夏のたるみ

対策方法

Enaの1日は洗顔後のカッサマッサージでスタート♡

化粧水ですべりをよくしてピカッサマッサージ! リンパの流れに合わせて顔とデコルテを刺激することで肌のハリツヤが激変します♡



AYURAのピカッサプレートは2,100円♡ 顔のコリをほぐしてナチュラルアンチエイジング!

ひかりはメイク前に炭酸ミストでリフトアップ♡

向かって左側だけ使った状態。シュッと吹きかけるだけで2kgはヤせてみえる♡ 12時間は顔のたるみがなくなってスッキリ♡

FREEEって渋谷の美容院で購入したPlosion炭酸ガスミストマシーン約5万円!



智子とはじろーくんで頬の筋肉トレーニング♡

お風呂やパソコンしながら4分くらいで筋力UP♡ 2~3日続けただけでぽやけていたフェイスラインがシャープになるのを実感!!



アンチエイジングの鬼・勝田小百合さんが紹介してネットで購入! 約2,000円です♡

藤本智子さん

愛理奈はサウナマスクでお風呂時間をフル活用♡



被ってお風呂に入るだけの簡単たるみ対策♡ フェイスラインが引き上がって小顔になれるし、大量の汗をかくので気分もスッキリ♡

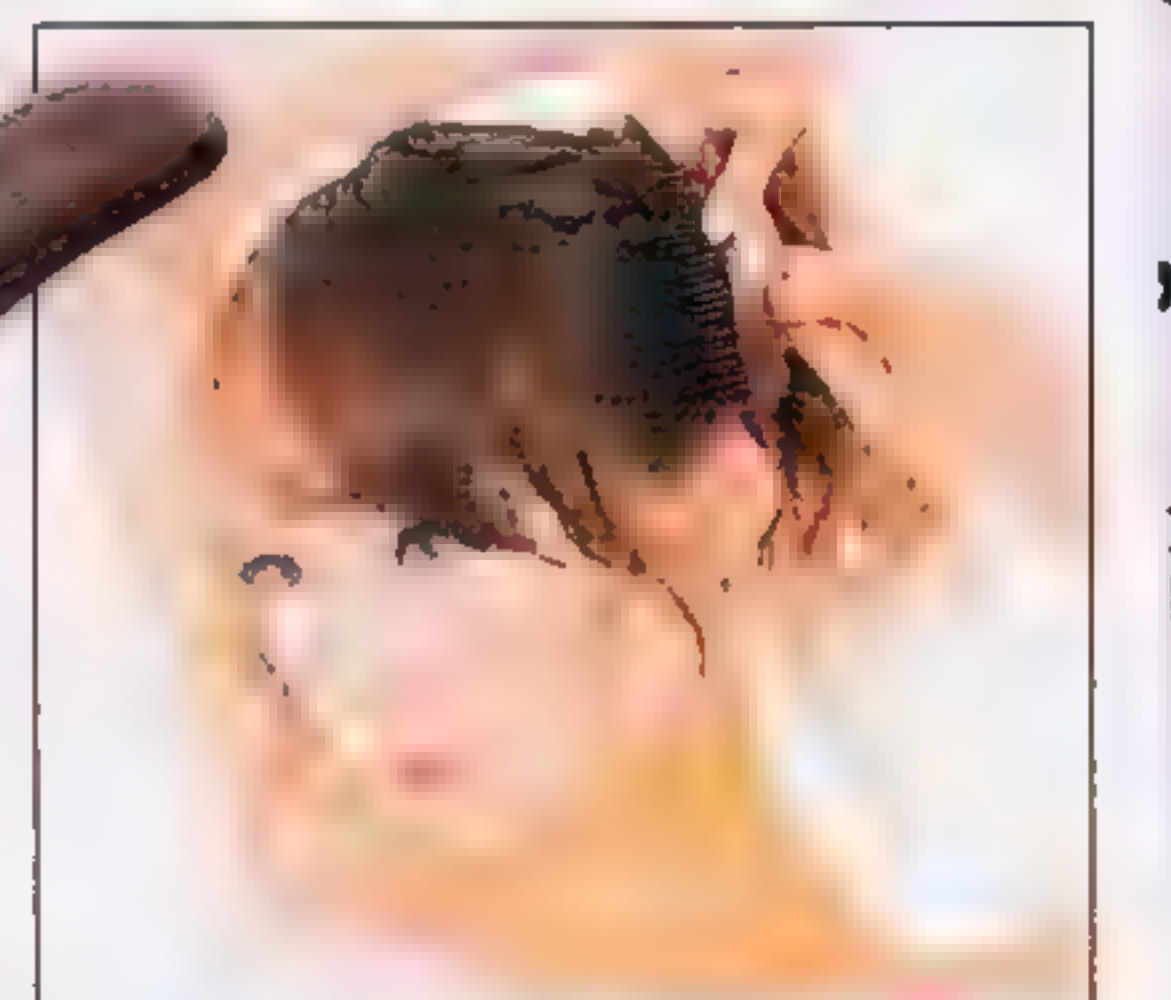
ドンキで3カ月前に3,000円で購入★週4で30分放置するだけで、肌のモチツキが消える♡

神崎愛理奈さん

かすみはリフトブラシでお出かけ前にグイグイ♡

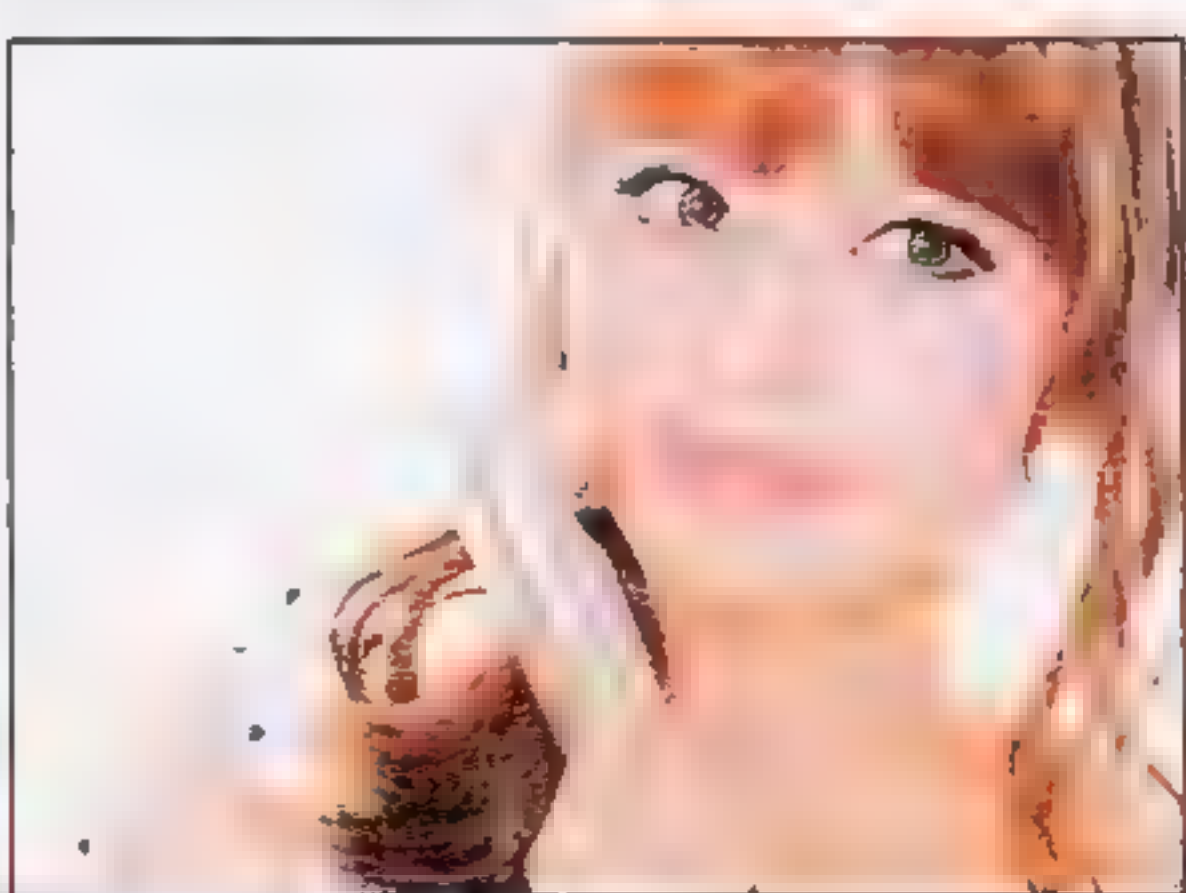
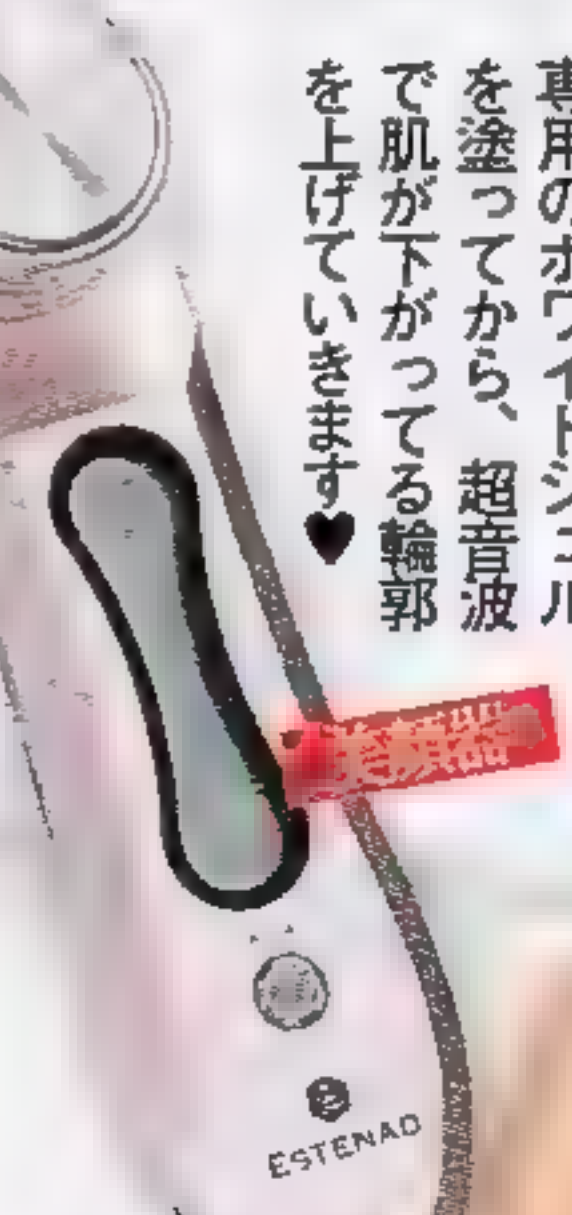
頭皮を引っ張ることでフェイスラインが驚くほど引き締まるよ♡ ヘアセットの前に髪を下から上へ10回ほど梳かすだけでOK♡

3,700円で買ったLIFT BRUSHで血行を促進してたるみ除去! マイナスイオン効果も♡



けいこは超音波&イオンの美顔器を毎日の習慣に♡

エステナードの美顔器は朝のメイク前と寝る前の1日2回♡ 3カ月前に買ってから毎日使ったら夕方のたるみが軽減したよ♡

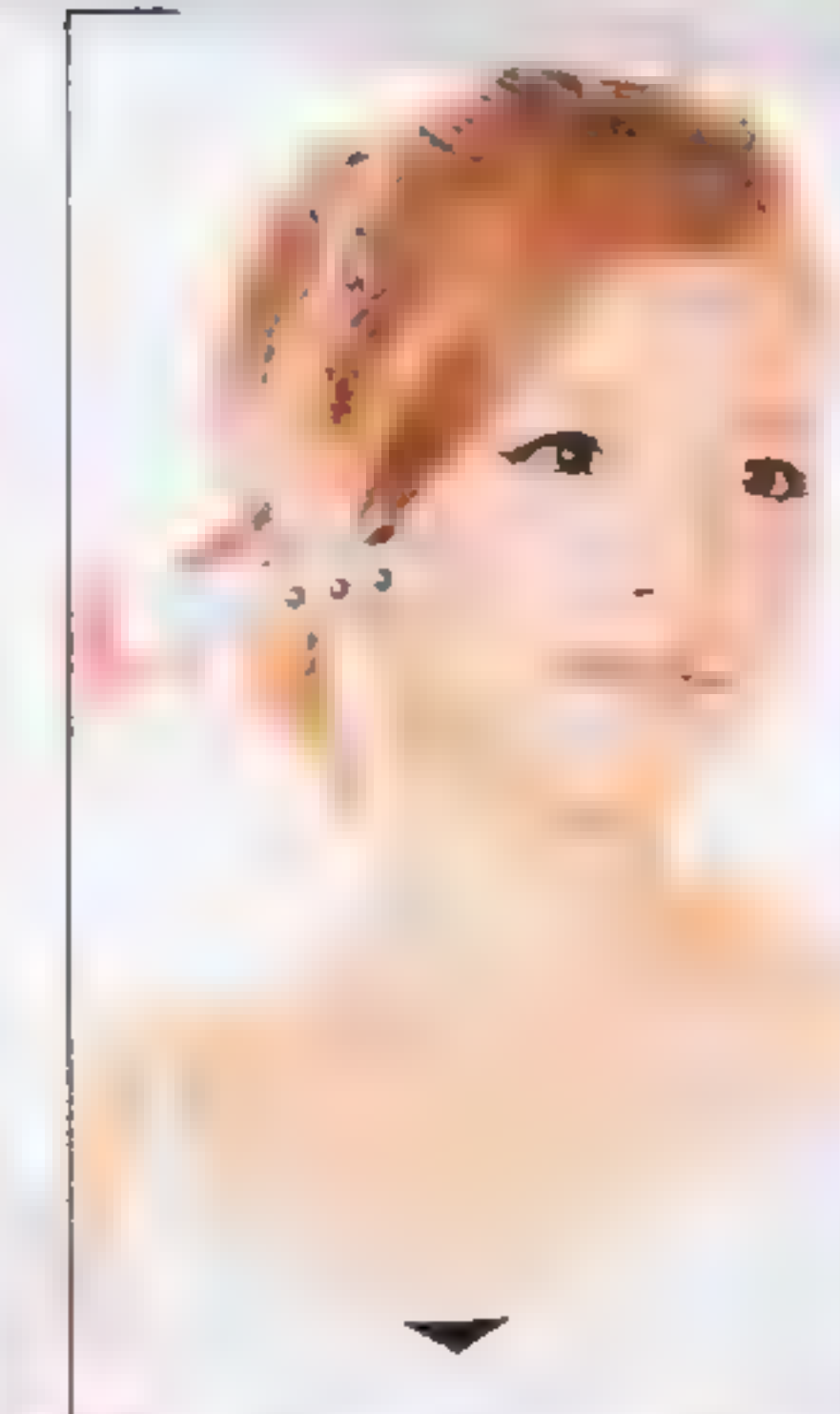


目指すのは、柔らかくベビーフェイス♡

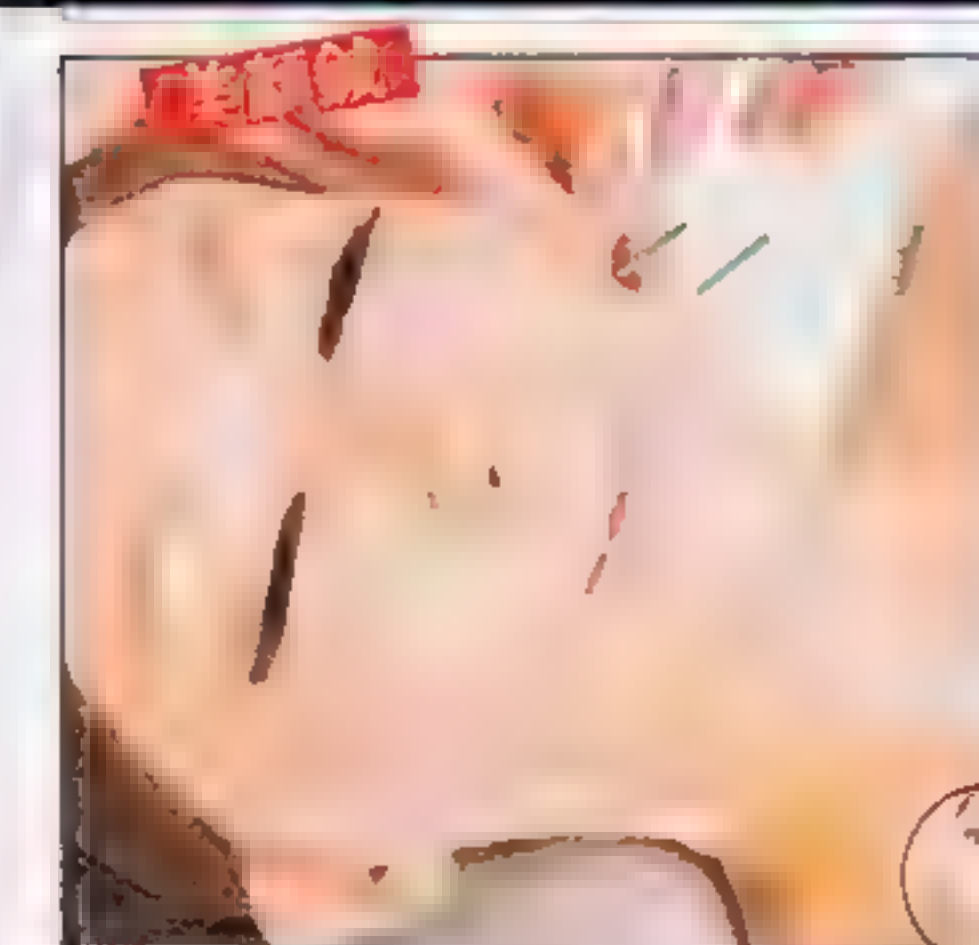
あすかは元祖コロコロで粘り強くローリング♡

眠さえあればコロコロを使ってリフトアップしてるよ★ 棒の先端でツボ押しをした後、コロコロで流せば顔のコリもほぐれるの♡

ヤーマンのプラチナゲルマローラーは15,000円。ゲルマが肌を優しく刺激するよ★



美和子は美顔鍼コースで引き上げ&小顔♡



新陳代謝とリフトアップを同時に叶えてくれる美顔鍼♡ ツボの刺激でたるみ&むくみが取れて小顔になるし、すぐに効果を実感できる♡

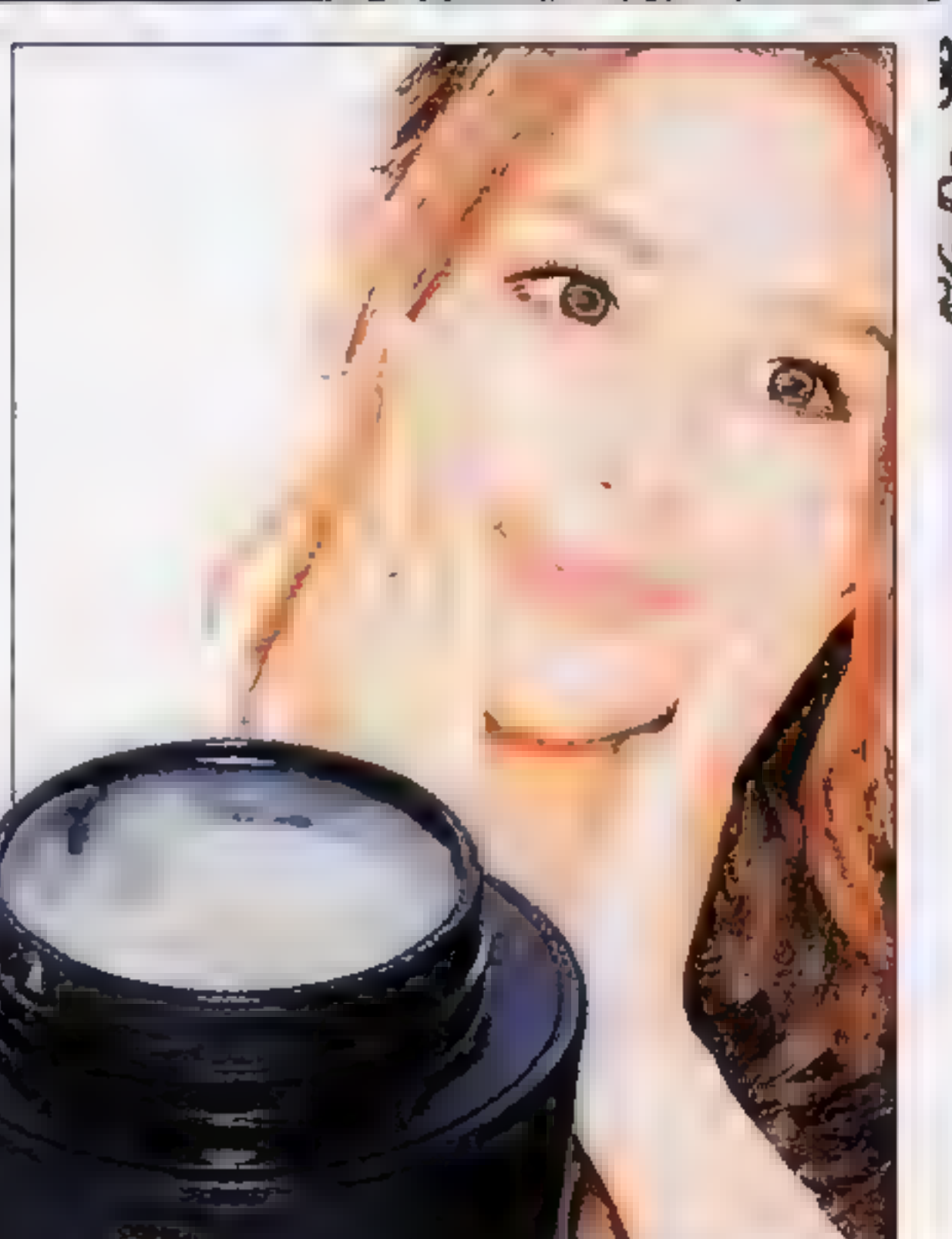
恵比寿のきり鍼灸院は1回14,000円で美容鍼・リンパマッサージ・石膏パックの3時間コース!

木村美和子先生

真由美は洗顔後にゲルを直塗りしてくるくるマッサージ♡

馬プラセンタ入りオールインワンジェルはアミノ酸含有率が高く保湿に◎♡ 柔らかくてマッサージに向いているから顔やデコルテに♡

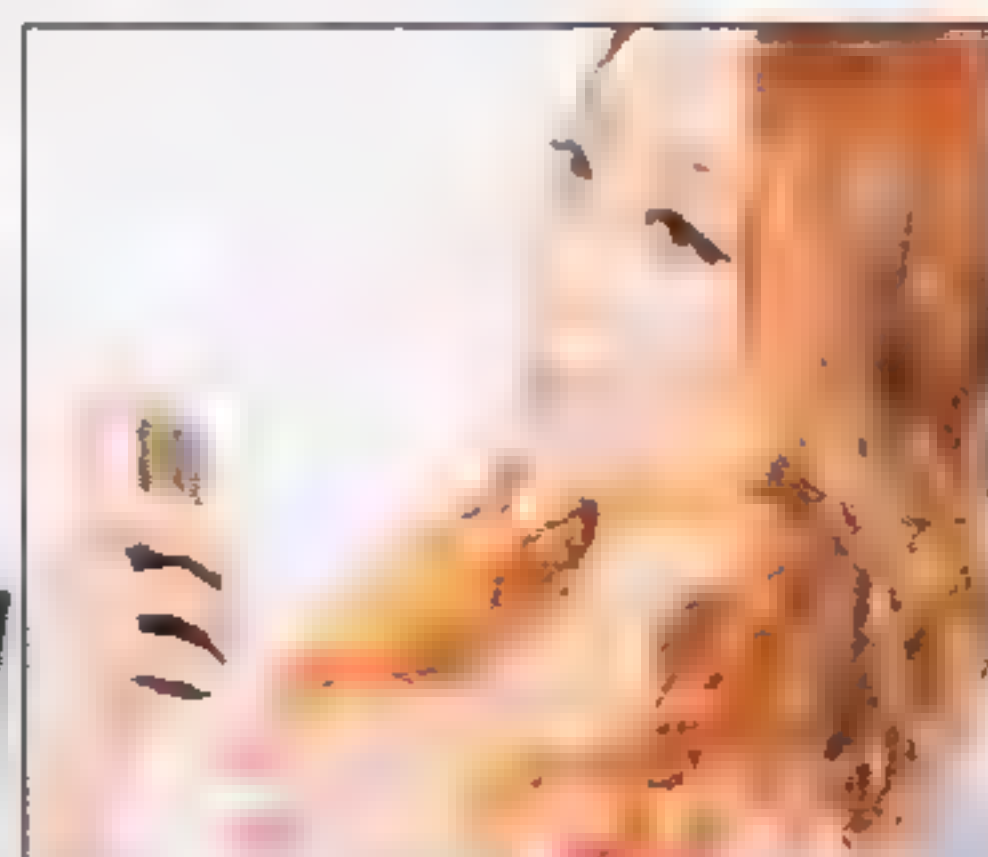
1年前から愛用しているサラブレッドブラリフトは3,800円♡ ほろよい線も消えたよ♡



紗和はプラズマクラスターで睡眠中もたるまない♡

たるみの原因は乾燥からくる!と聞いたので、出先でも睡眠中でも肌が乾燥しないように気をつけているよ♡ ミストとしても使える♡

プラズマクラスターミストNB-MT12-Hは約20,000円。温スチームはクレンジング前に♡



ラジオ波+
吸引+LED

むくみ・たるみ・肩コリケアが初回限定でこの価格!!

トリプルリフト ¥7,350~

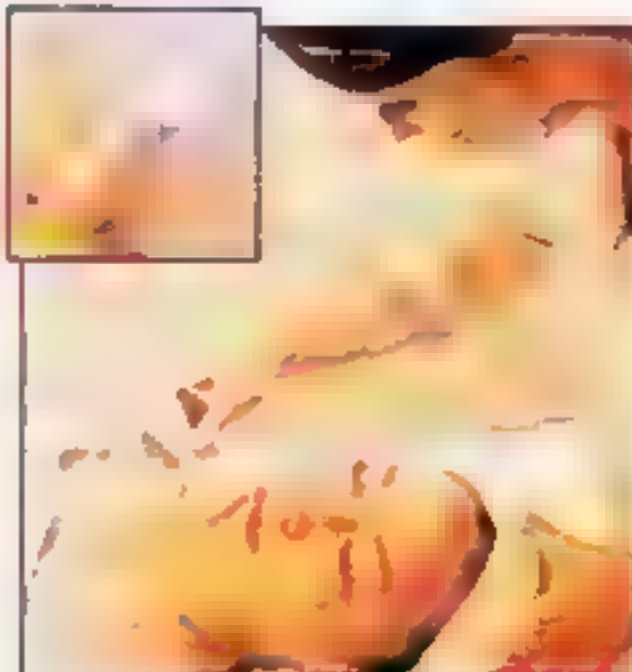
たるみ・むくみ・肩コリ&首コリに働いてすっきり小顔へ♡

ラジオ波でデコルテ・背中・顔を温めながら老廃物を分解♡ 血行がよくなることでたるみ・むくみに効いて脂肪を吸引分解してくれるよ! 毛穴につまった汚れや乾燥による小ジワの改善にも♡ 分解された老廃物はエステションのハンドマッサージで流していくので、肩&首のコリがほぐれていくのを実感します♡ 最後にビタミンCベースのひんやり引き締めパックでフェイスラインをキュッと整える。極上フルコースで5歳も夢じゃない!

5.トリプルリフトⅢ (フェイス/赤色LED・青色LED)

面積の大きいフェイスラインは赤色LED♡ 温め&吸引で脂肪を分解していきます! 顔のコリ固まった筋肉をほぐしてリラックス!

写真右 向かって右側が施術後、左は施術前、フェイスラインが上がり、たるみがわかる♡



顔の細かいところまで届く小型ヘッドは青色LED使用

1.カウンセリング

「最近フェイスラインがぼやけてきて♡」と祐香さん。年齢と共にあらわれる肌の悩みをカウンセリングしてから施術がスタート!



2.スチームクレンジング+洗顔



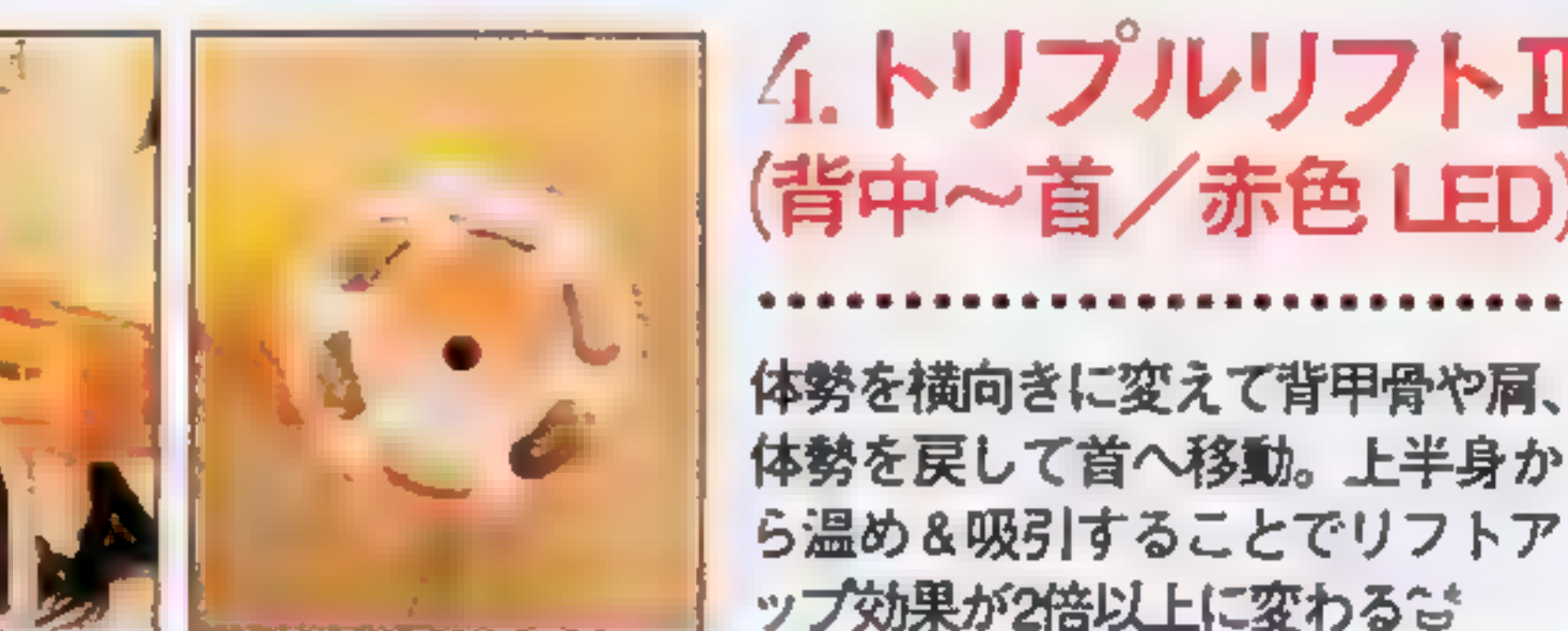
3.トリプルリフトⅠ (デコルテ/赤色LED)

顔のリフトアップは上半身の循環促進が大事なプロセス。RFラジオ波の赤色LEDでデコルテからスタート。気持ちよくて口が緩む♡



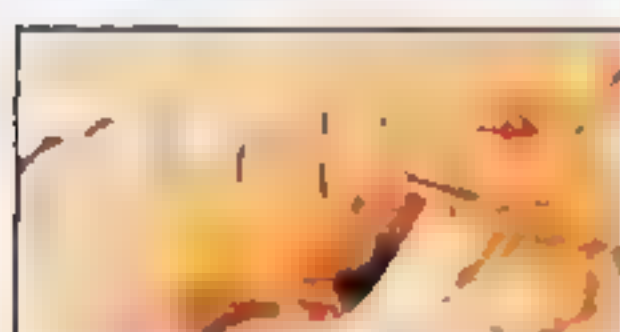
4.トリプルリフトⅡ (背中~首/赤色LED)

体勢を横向きに変えて背甲骨や肩、体勢を戻して首へ移動。上半身から温め&吸引することでリフトアップ効果が2倍以上変わる♡



6.リンパマッサージ

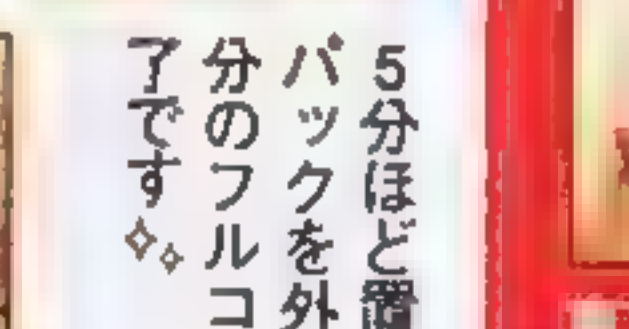
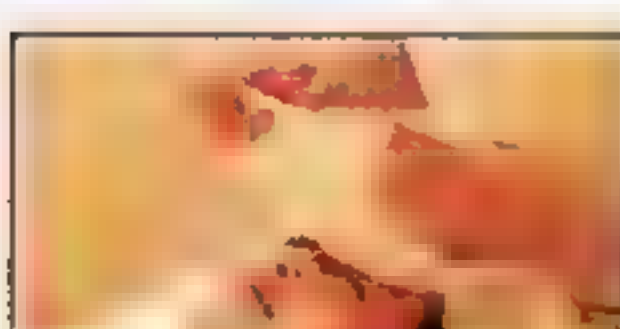
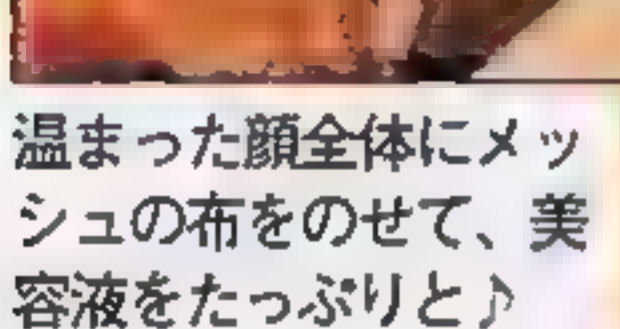
顔~首~デコルテの順にリンパマッサージ! 仕事柄コっている肩と首のツボをグイグイ刺激されている感じが気持ちいい♡



万年肩コリが少しほぐれて寝落ち寸前♡

7.引き締めパック

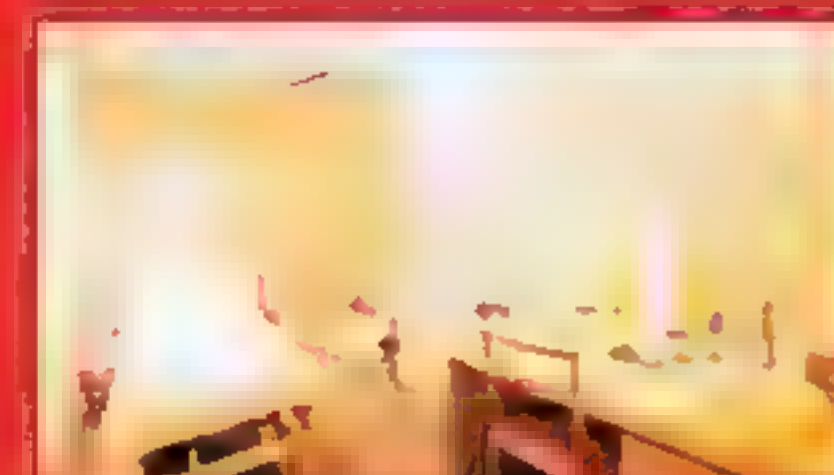
抗酸化作用のあるビタミンCパックはひんやりするので温まった顔を引き締めながら冷却♡ コラーゲン生成も促して潤い肌に♡



温まった顔全体にメッシュの布をのせて、美容液をたっぷり♡

5分ほど置いたらパックを外して60分のフルコース完了です♡

クリニカルサロン・シーズ・ラボDATA



高村麻奈美さん

東京都渋谷区広尾1-40 高比翼プライムスクエア1F 予約 ☎0800-111-4116 (初回限定 ¥7,350円)

まぶたや顔のたるみに効果的

炭酸ガス
フラクショナル
レーザー

まぶたのたるみ・小ジワ・ニキビ痕・毛穴に!
マドンナリフト ¥57,750~

マドンナも推奨する♡ まぶたのたるみ・小ジワ・ニキビ痕・毛穴に!!

メスを使わずに小ジワやまぶたのたるみが治療できると注目のマドンナリフト♡ 高い引き締め効果があり、小ジワが激減してハリのある肌がよく見える♡ フラクショナルレーザーを照射することでコラーゲンが増え、肌質まで改善されるんだって♡ 6~8週間に1回ペースで、3~5回繰り返し行うことでより効果が発揮されるよ♡

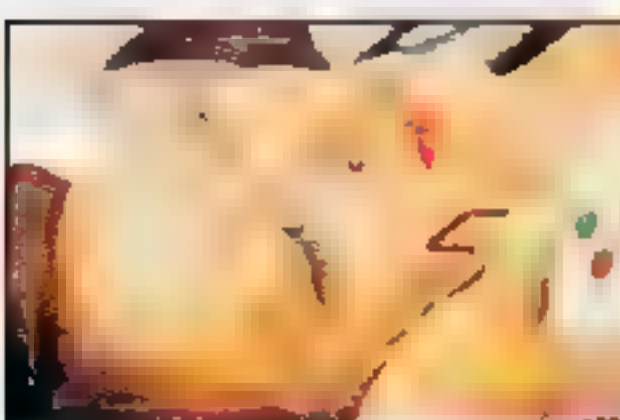
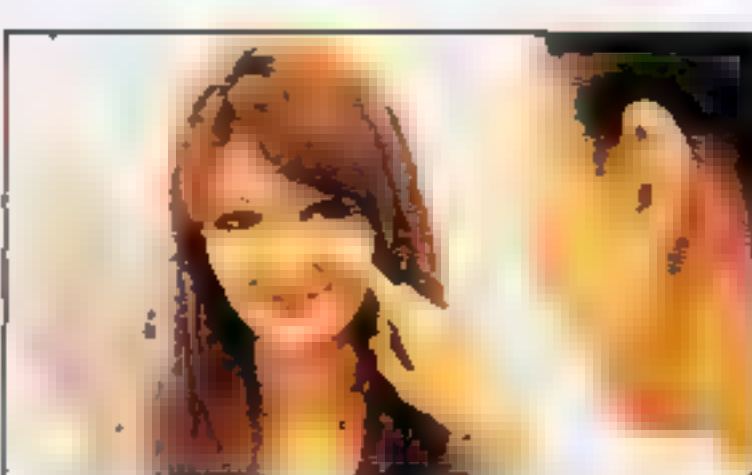
1.レーザー点射

カタチや大きさが変えられる赤いフラクショナルレーザー♡ ニキビ痕にあてていくよ♡



1.カウンセリング

先生とのカウンセリングで施術方法を決定するよ♡ 施術の流れも詳しく教えてくれる♡



毛穴のように凹凸になってしまったニキビ痕だってフラクショナルレーザーなら治療可能♡



2.クレンジング
施術する部分のメイクをコットンオフします♡ 全てお任せなので寝てるだけでOK♡

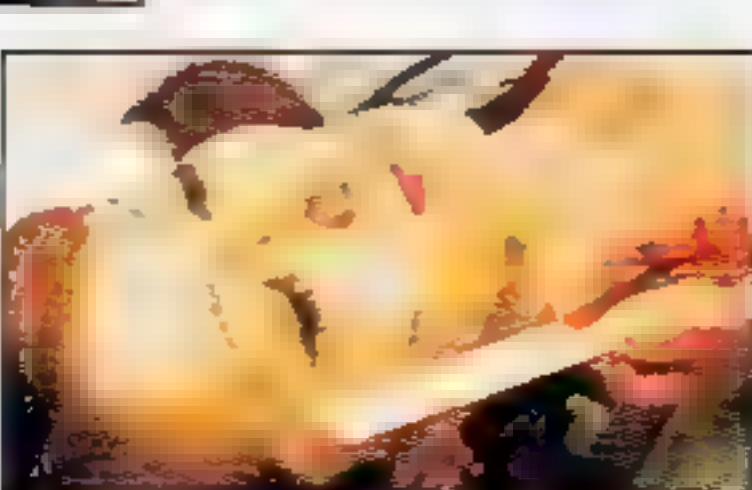
5.アイシング

消炎クリームを塗ってアイシング♡ 1週間でおさまったが取れツルツルになるよ♡



3.麻酔

消毒後、刺激の少ない麻酔を塗ります♡ 麻酔の強さは患者によって変えてくれるそう♡



韓国美容鍼

韓国から導入された最新美肌&たるみ療法♡

リードファインリフト ¥84,000~

リフトアップと美肌のダブル効果♡

田所絵里子さん

美容大国韓国では、昔からおなじみのたるみ療法♡ 約8~12カ月かけて体内で吸収される糸が入ったV字形の極細鍼を、リフトアップしたい頬などに刺していきます。皮膚の深い真皮下層へ糸を挿入することで、コラーゲンやエラスチンが増え続け、1~2年間リフトアップ効果がキープできるよ♡

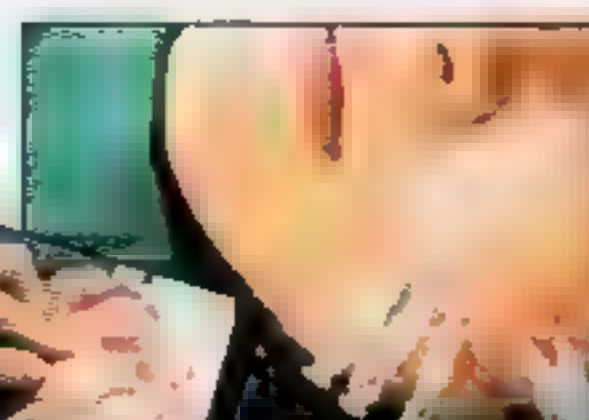
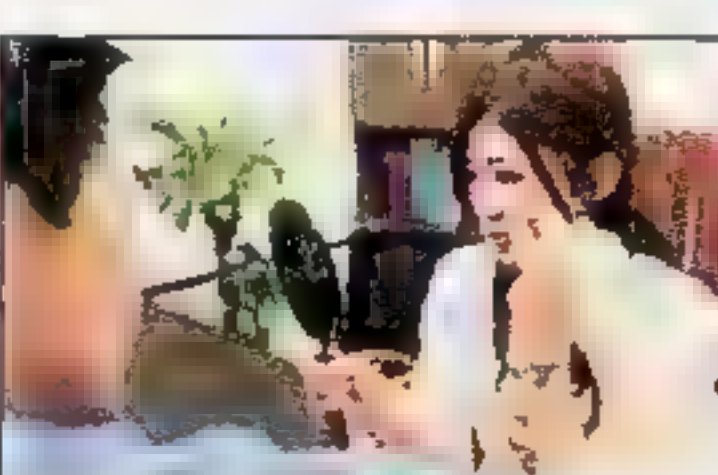
1.消毒

麻酔が効いてきたら消毒をしていく。ダウンタイムが少なく施術後すぐにメイクもOK♡



1.カウンセリング

お肌の悩みを先生に話して施術場所を決めます。田所さんは頬のたるみからくる輪郭に不満♡



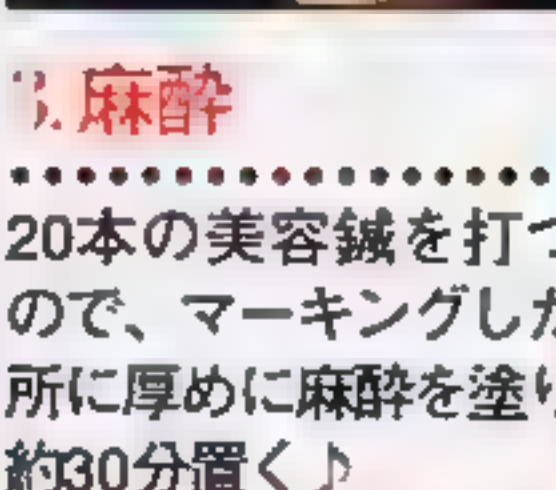
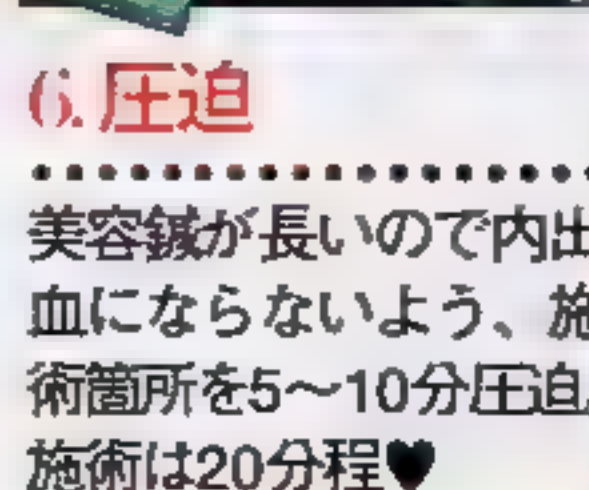
5.挿入

ほうれい線の位置から上に向かって半円を描くように、刺していく。痛みより緊張が...



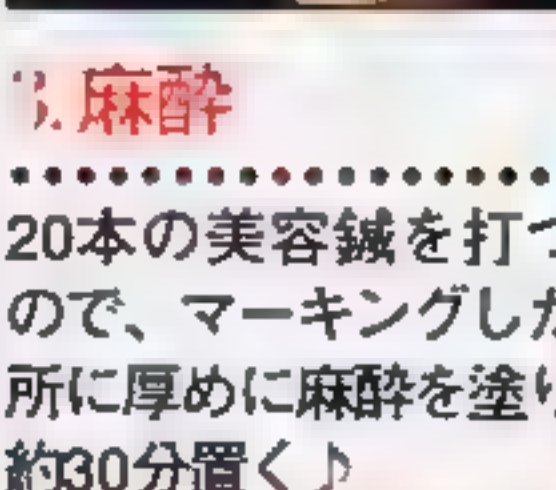
2.マーキング

施術場所のメイクを洗顔で落としてからマーキング♡ ふっくらさせたいパーツは明確に!



6.圧迫

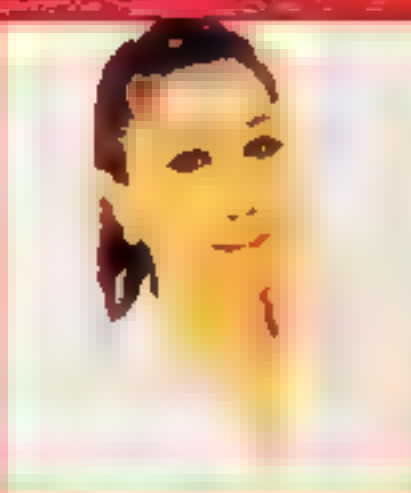
美容鍼が長いので内出血にならないよう、施術箇所を5~10分圧迫。施術は20分程♡



わかばクリニックDATA



東京都港区六本木7-15-102ロ-1階ビル
6F 予約 ☎0120-118-277 初診 ¥2,025+マドンナリフト ¥57,750



工藤さやか先生

杏林大学医学部卒業後、総合病院にて皮膚科、内科、外科、レーザー治療10万件以上の症例実績を持つ。VIPや有名方からの指名も多い!

城本クリニック銀座院DATA



東京都中央区銀座5-13 CSSビルディング3F 予約 ☎0120-107-929/リフト ¥84,000



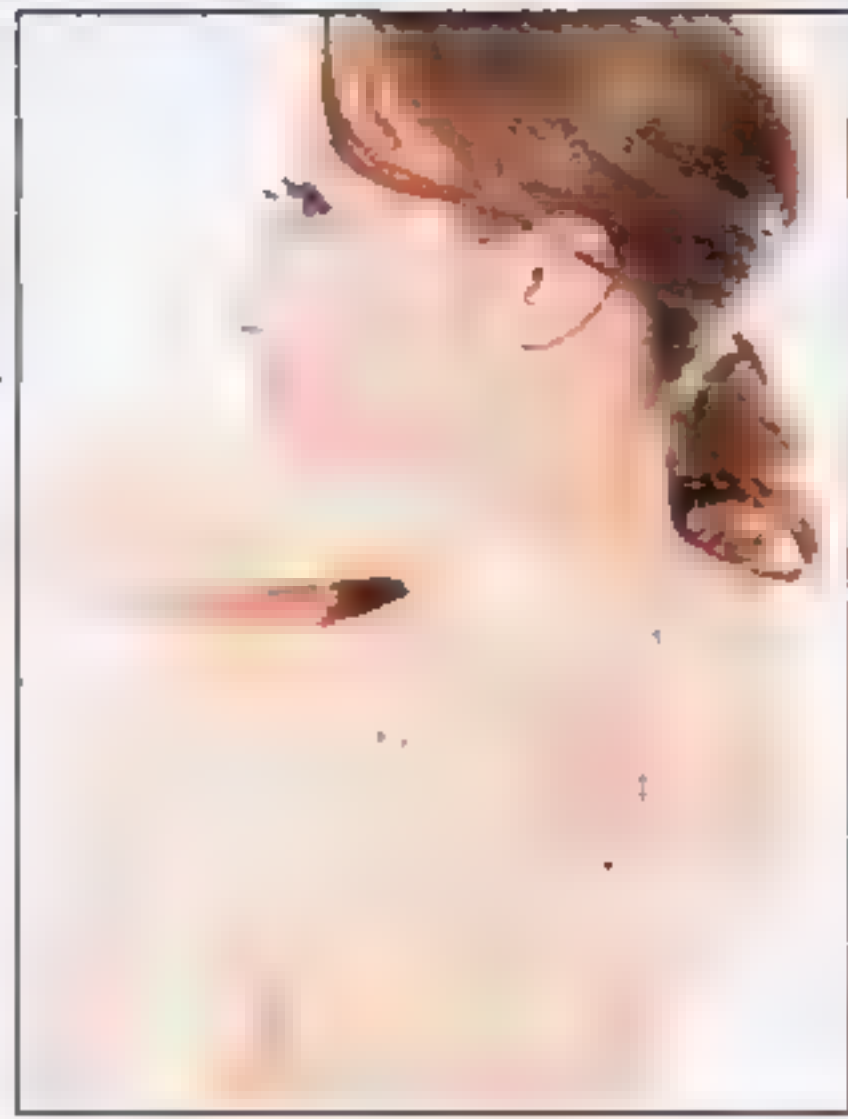
酒井直彦先生

大学病院で美容形成外科、美容外科に携わる。2009年に城本クリニックの新宿医院院長を務め、2013年銀座院の院長へ就任

奈緒は背中ニキビをRMK のボディソープで殺菌♡

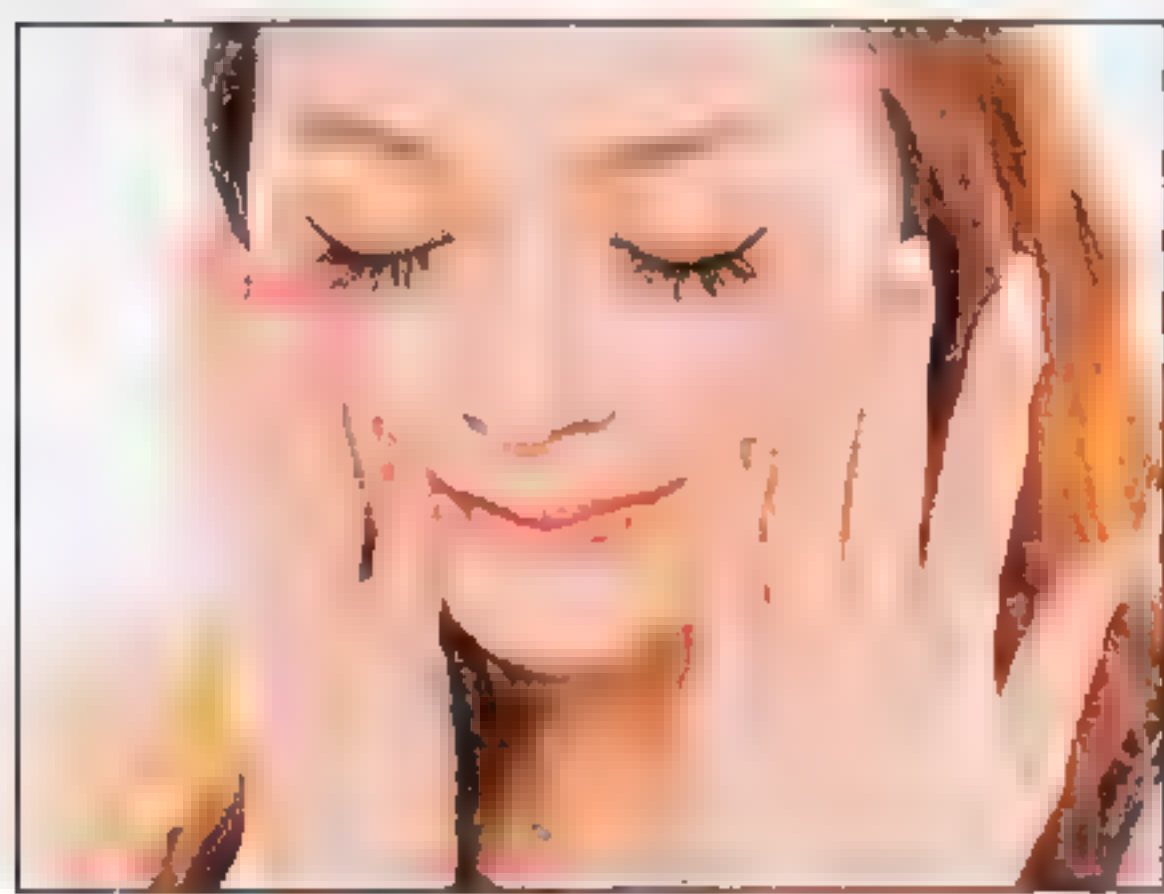
洗い上がりのサッパリ感と肌がつっぱらない感じが好きでボディにも♡普通のより刺激が少なく小さな大人ニキビが消滅したよ♡

RMKクリーミーソープNはアボカド・ひまわりオイルで保湿力の高さがお気に入り♡



ユウキはレクシアゴマージュ を2~3日に1回徹底する♡

レクシアゴマージュは振ってから使う洗顔料だよ★
どのスクラブ洗顔よりも肌表面がツルツルになって大人ニキビもできなくなる♪



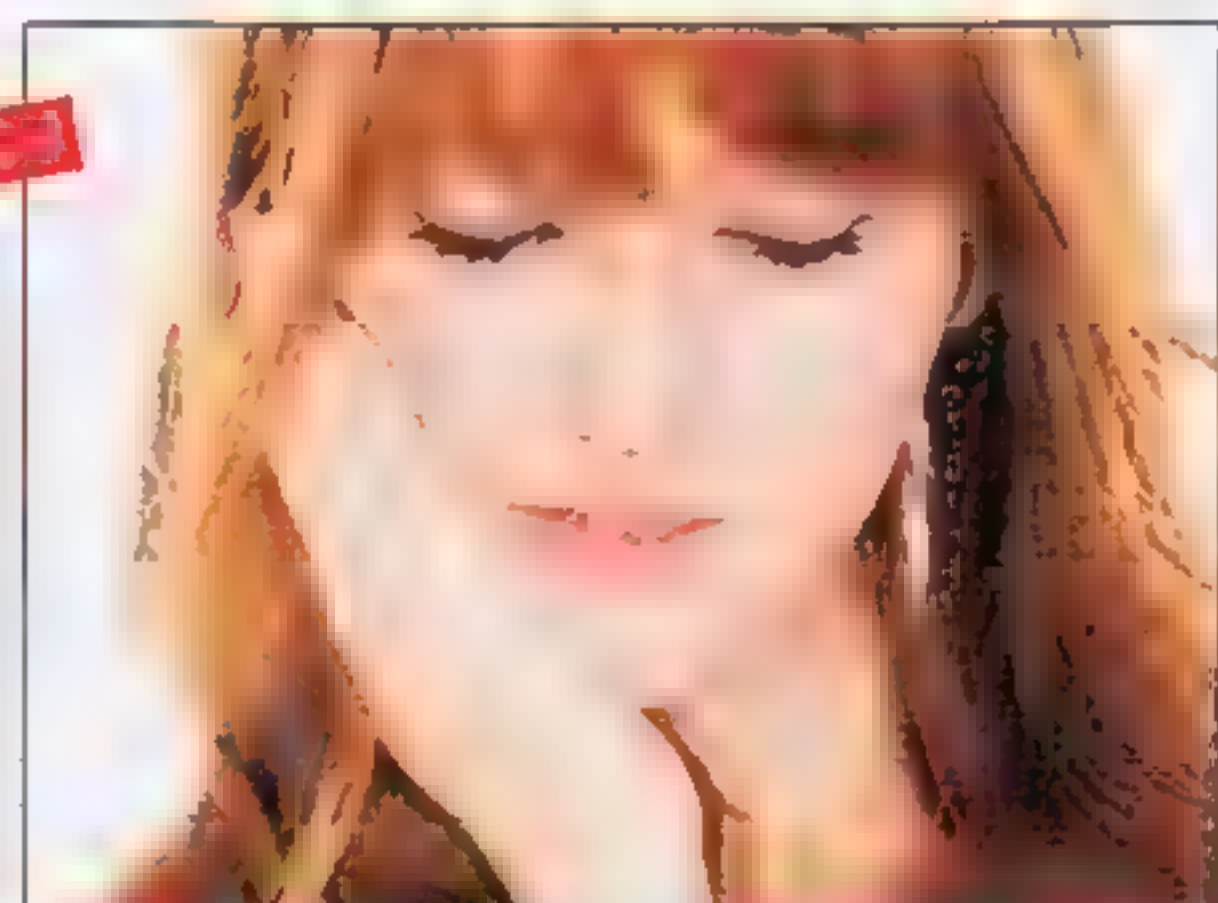
2本目リピーター中のレクシアゴマージュは6,500円★ ニキビもできにくい肌になる♡



絵里奈はミノンのローション をパシャパシャ贅沢シャワー♡

ミノンアミノモイストは2,000円♪肌
が敏感な生理前でもトラブルなく使える♡

ミノンの化粧水を朝晩2回使用★ ガサガサの乾燥肌が、これを使い始めてからしっとり肌♪ 乾燥からくる大人ニキビも減った♡



ちのはコンシーラー付き 消毒液でニキビ隠し♡

消毒液とコンシーラーが1本になった画期的なアイテム♪ ニキビができたらず消毒してからコンシーラーを塗るようにしてる♡



数年前に購入してからスポーツスボツをずっと愛用中♪ ニキビの炎症が治まるよ★

絵里子は城本クリニックの ソープ&ピーリング派♡

エステサロンが開発したイデアルポーのソープはフルーツ酸配合の肌にやさしい洗顔料★
3カ月で角質が取れて、毛穴が縮んだの♡



田所絵里子さん

イデアルポー AHAマイルドソープは2,500円。肌のキメが整ってニキビ跡も薄くなったよ★



思春期から、結局ずっと悩んでる♡ 痕も悔れない!!

大人ニキビ

「30歳を過ぎてからあごに集中的にニキビが」(31歳・佳恵)「食生活が乱れるとすぐにニキビができる」(28歳・舞)

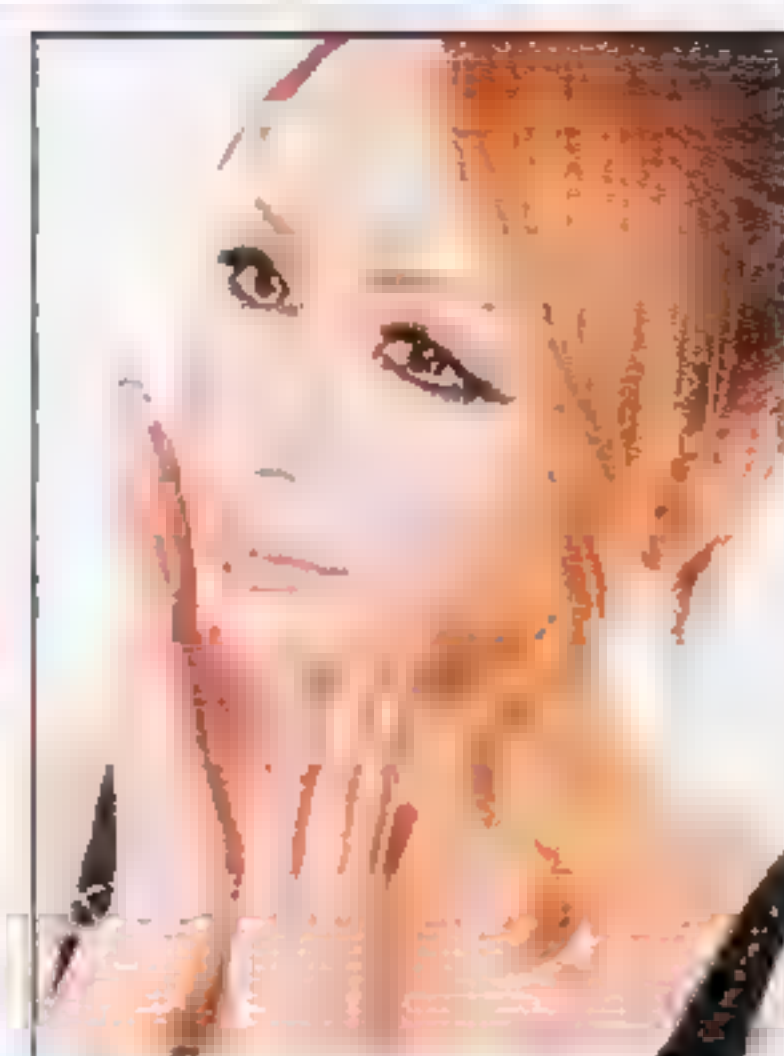
20歳前半までのニキビとは原因が全く異なる大人ニキビ♡ 過剰な皮脂分泌による思春期ニキビとは違い、リフレッシュするなど生活習慣の見直しが必要★
痕が残りやすくなるから、決してツメでつぶしたりしてはいけません!!

大人ニキビとは...

夏の大人ニキビ

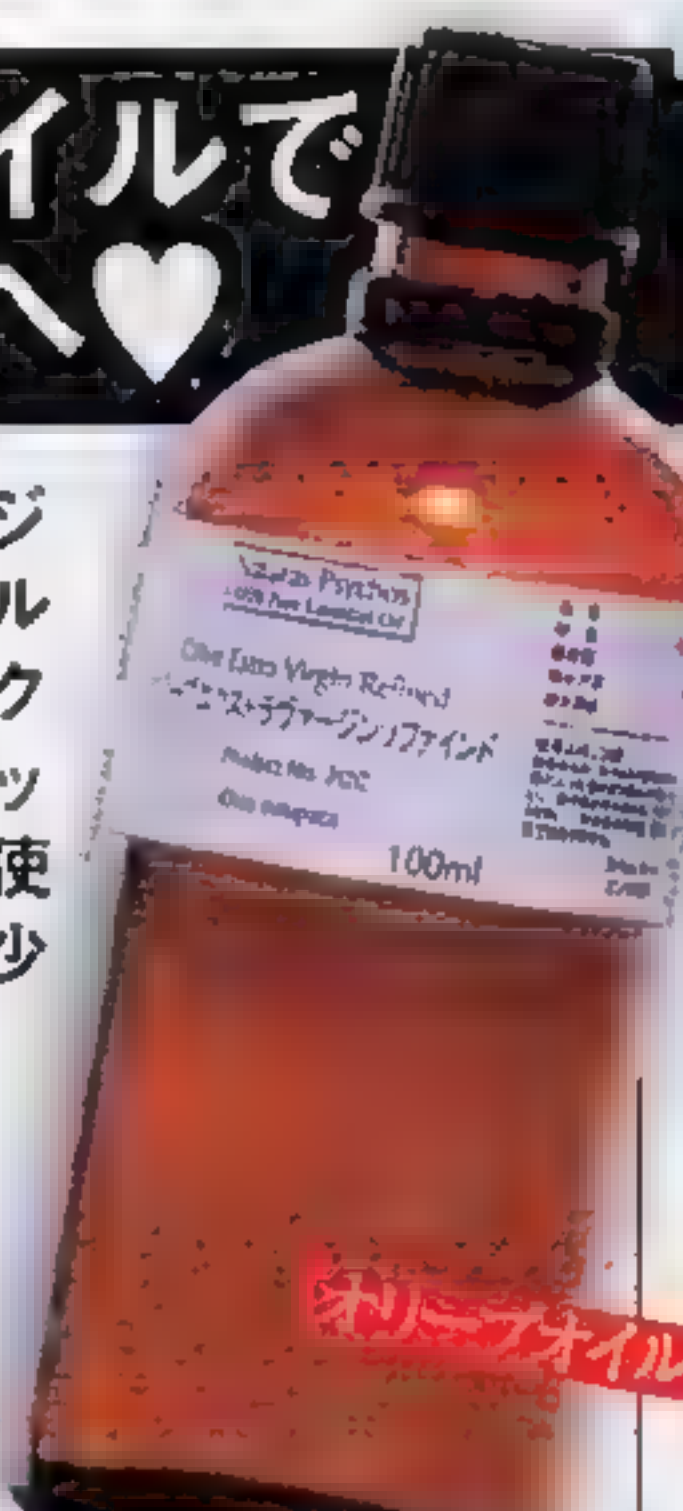
対策方法

美和子はオリーブオイルで ニキビにならない肌へ♡



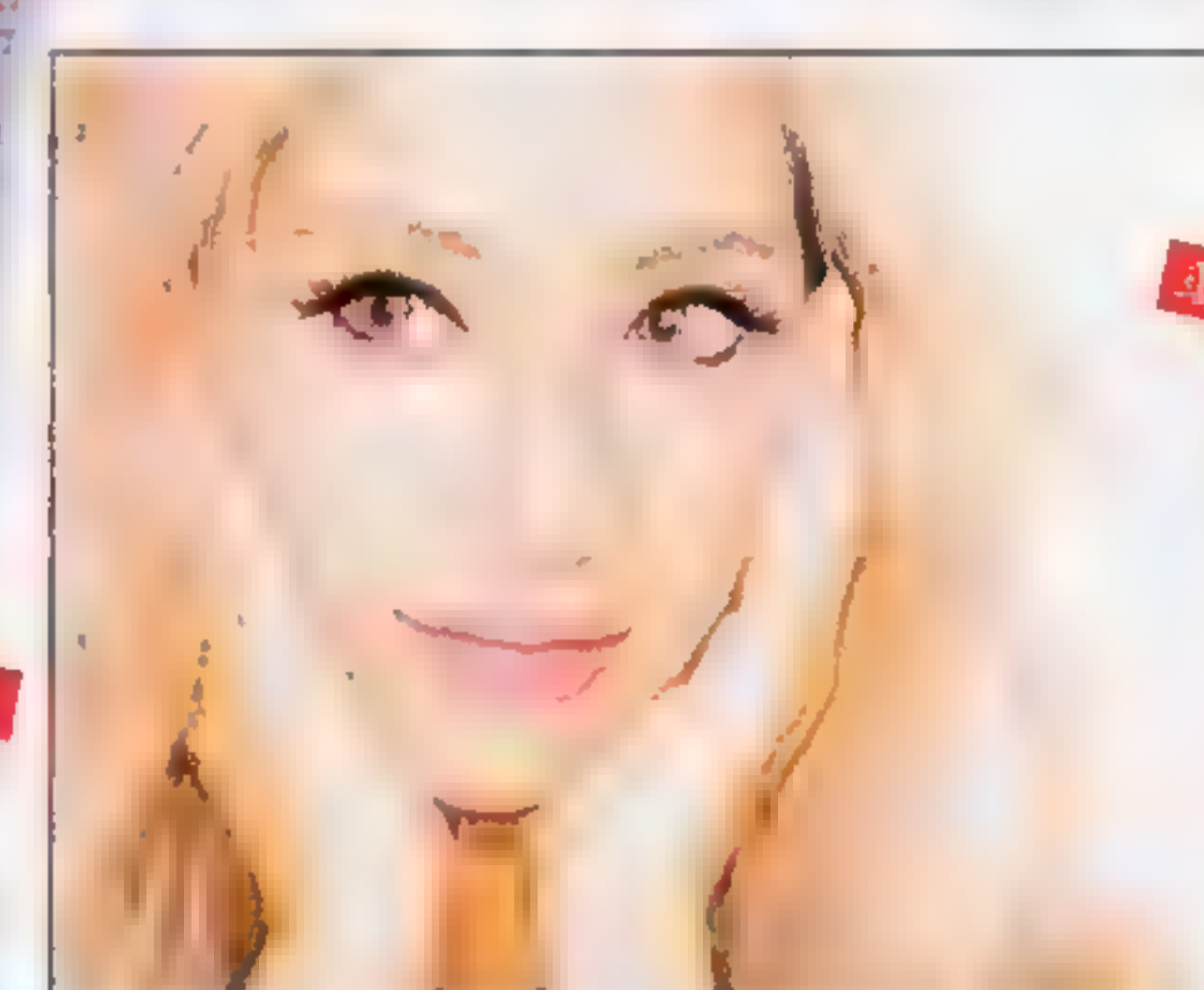
エクストラバージン
のオリーブオイルで
潤い肌に♡ ク
レンジングからマッ
サージまで万能に使
えるしニキビ痕が少
し薄くなった♪

Naturas Psychos
オリーブエキ
ストラバージンリ
ファインドは開封後
半年が消費期限!



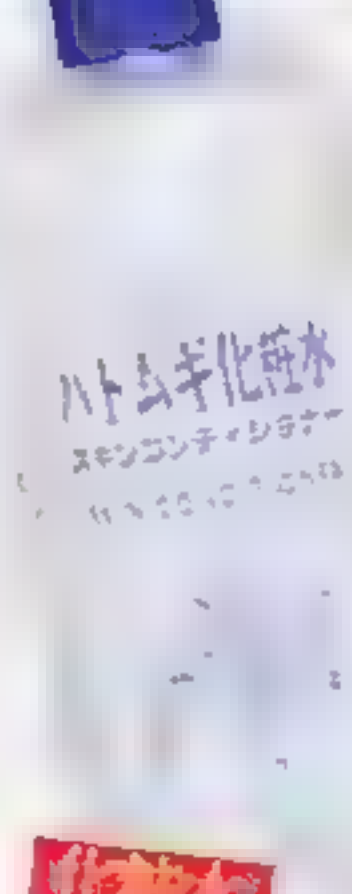
さやかは人気皮膚科の ローションでニキビ禁止♡

ポツポツ系の肌荒れしたときに皮膚科で処方してもらった化粧水♡ ビタミン入りでサッパリしたつけ心地だから春夏にピッタリ♪



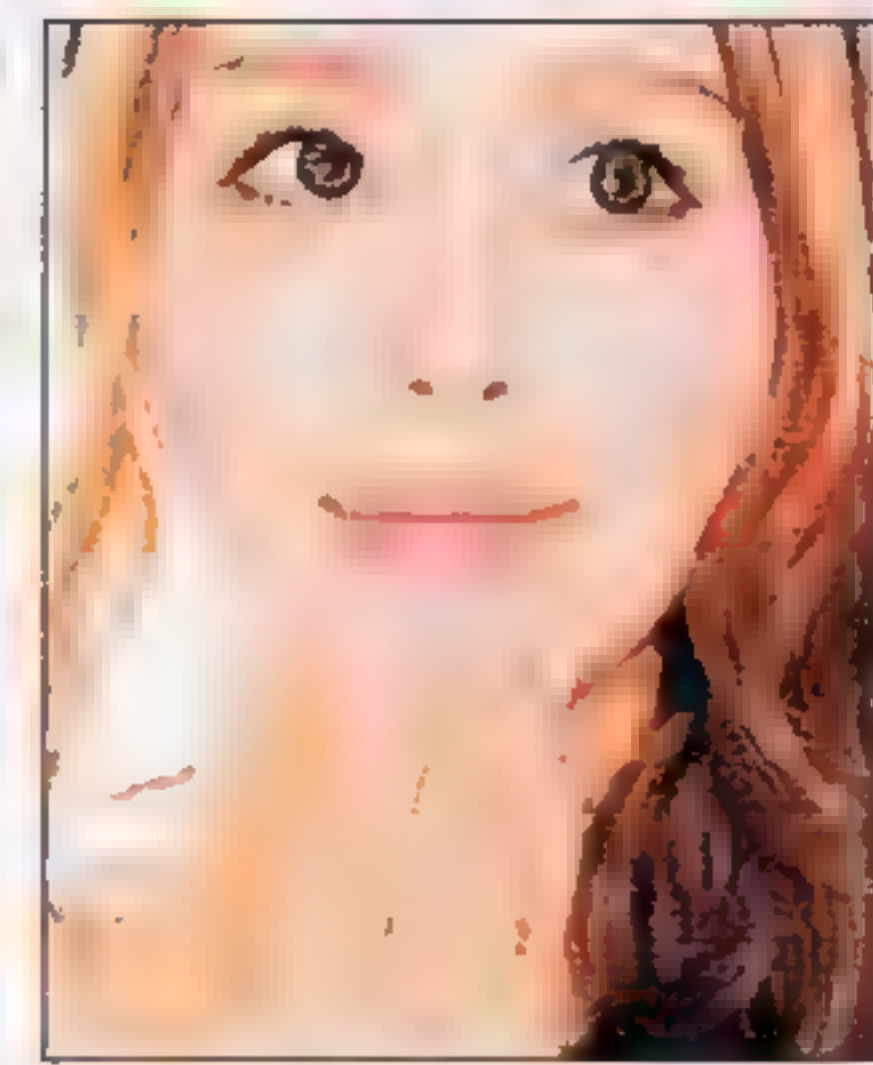
渋谷ドンキの近
くにある美馬皮
膚科がかかりつ
け♡ 通ってる
モデルも多い有
名皮膚科♪

真由美はハトムギ化粧水で あごニキビに集中パック♡



1カ月前に友達に薦
められて買ったハ
トムギ化粧水をコッ
トンにたっぷり染み込
ませて使ってる★
生理前のニキビがな
くなったよ!!

ハトムギ化粧水は
600円とプチプラ
なので、たっぷり
使える♪ ベタつ
かず肌に馴染む♡



奈々はディフェリンゲルの 厚塗りですぐ効治してる♡

30歳過ぎてあご下のニキビで悩んでるときに皮膚科で処方してもらったんだけど3日で治った! 保険適用だから激安だしおすすめ♡

即効性にびっくりして、それから
はすっかり依存気味♡ 月1で処
方してもらってます♪



伊吹奈々さん



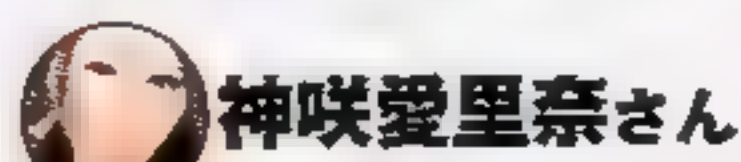
愛里奈は医薬品コスメを フル活用してニキビ予防♡

すでに5代目のアルビオンの化粧水で、
ニキビが減ったの♪ ヘアアクネクリ
ームはおでこのニキビに塗り込むと翌日
には治ってる♡



ヘアアクネクリームは約1,000
円♪ マツキヨとかドラッグス
トアで買えるので便利♡

頼れるアルビオンのスキンコン
ディショナーは5,000円で贅沢
に使えるのが魅力★

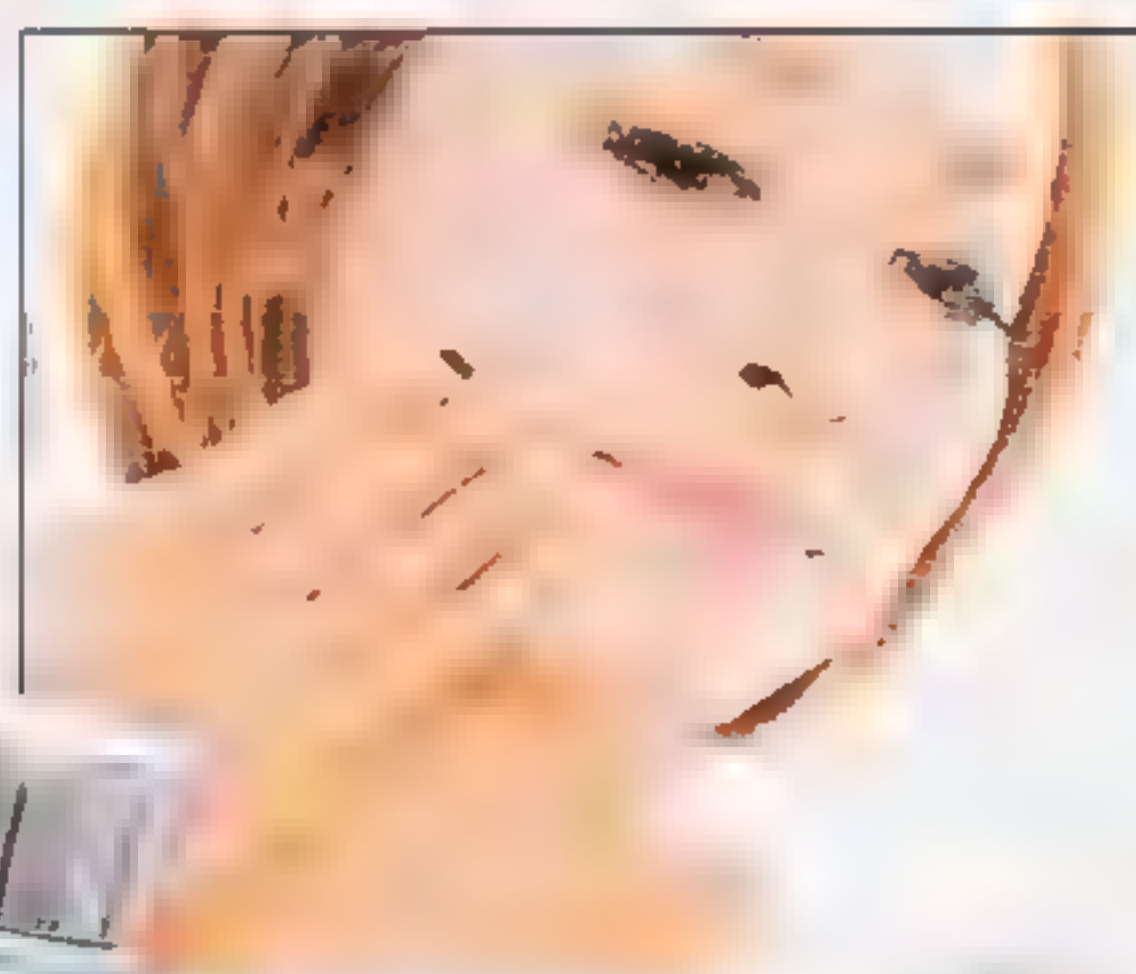


神咲愛里奈さん

和香はアルビオン+チョコラ BBで外からも内からもケア♡

基本的にはチョコラBBを飲んで毎日ニキビ予防★ ニ
キビができたらず化粧水をアルビオンのスキンコンディ
ショナーに変える♪ サラッとして肌に染み込む♡

ニキビ予防軍を肌
に感じたら、化粧
水をアルビオンに
速攻チェンジし
て、出沒を防ぐ!!



QSkin
Conditioner



チョコラBB

チョコラBBは皮膚科
の先生に薦められて
2,000円で♡ スキン
コンは5,000円で購入♡

イグニス
の乳液3,70
0円もニキビ対策に
★ マイルドでベタ
つきがなく夏にぴっ
たり♡

イグニス

チョコラBB

チョコラBB

チョコラBB

繰り返す大人ニキビ...♡
ストレスのない世界はどこ?



若く見えてもガタがくる！ 身体の危険信号点滅中！

腰痛・骨盤の歪み

「出産をして坐骨神経痛になった」(35歳・加奈)「立ち仕事で年々重くなる腰痛」(30歳・マリア)

OVER25の姉世代に突然起こる、デンジャラスな病が腰痛&骨盤の歪み。日々の生活習慣、出産による身体の変化は女として生まれた宿命…。嘆く前にしっかりボディメンテナンスをしましょう。

腰痛とは... 夏の腰痛 対策方法

身体に歪みがある女性は、腰痛や肩こり、頭痛、冷え性、アレルギー、不妊症、月経不調、肌荒れ、髪が抜け落ちる、など、様々なトラブルが起きる。身体を歪めず、健康な身体を維持しよう。

けいこはゴールデンボールで腰をゴロゴロストレッチ♡

ごろ寝ゴールデンボールという雑誌に付いてたよ！ 使い方もしっかり説明されてる♡

腰の下に当てて横になったら、ボールを転がしながら全身をゆっくり左右に回します。

本の付録だったゴールデンボールは骨盤が伸びて気持ちいい♡ ボールを腰にあてて毎日5分横になるだけでズボラさんにも♡

MERIは朝イチののび脱力で腰痛をスルー♡

実は2回くらいぎっくり腰やっちゃた。ネットで調べたら筋肉の急な収縮がよくないって聞いて朝起きたらゆっくり全身をのばしてます。

ベッドから身体を起したら大きく息を吸って上へのびる！ ゆっくりと動作してね。

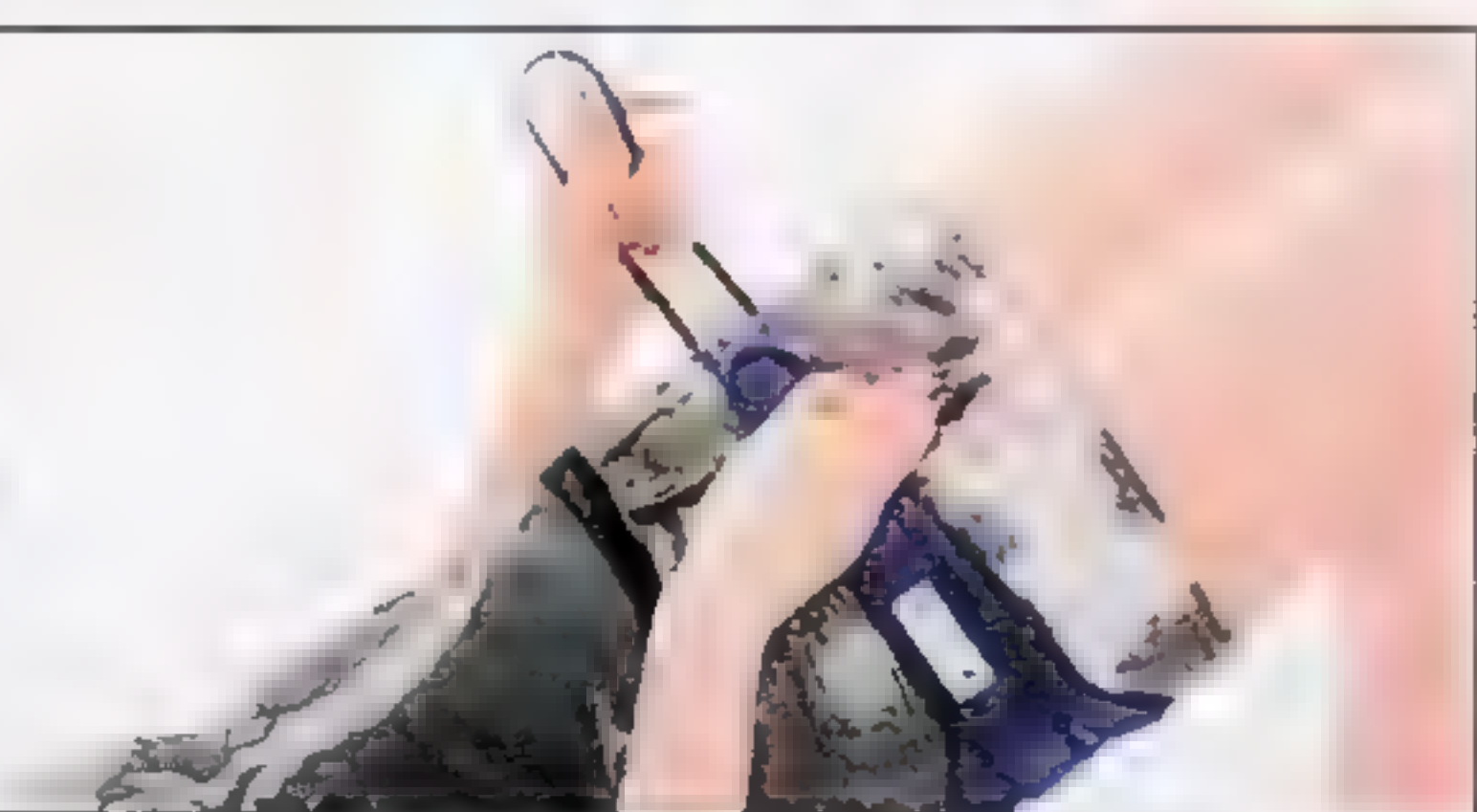
のびきつたら脱力しながら下へ★ 息を吐きながら背中&太ももの裏がのびるよーに！

ストレッチ

泰子はトコちゃんベルトで産後の骨盤を締める♡

妊娠・出産で開いた骨盤&腰痛。ゆるんだ恥骨を元に戻すためにトコちゃんベルトはマストでした。巻くと痛みも軽減してラクに。

仰向けになって腰を持ち上げて装着！ でっぴった骨(上前腸骨棘)の指一本下を固定！



りえはノーシンピュアで堅実に腰痛を撃退♡

生理がくると腰痛になりやすい体質！ 前にお医者さんで「痛みをガマンするより薬を飲んでください」と言われて飲むようになった。ノーシンピュアは痛みのもとに効くイブプロフェン配合。頭痛にもいいからいつも持ち歩いてるんじや。

青木りえさん



祐香は腰痛予防の骨盤職人でツボをほどよく刺激♡

職業柄PCの前でずっと作業して猫背になりがち。突然の腰痛で動けなくなることも。そんなときは背中&腰のツボを刺激して治す！

巣鴨のクラモト整体療養院で考案された骨盤職人。寝ながらツボが押せて気持ちいい♡

水野祐香さん



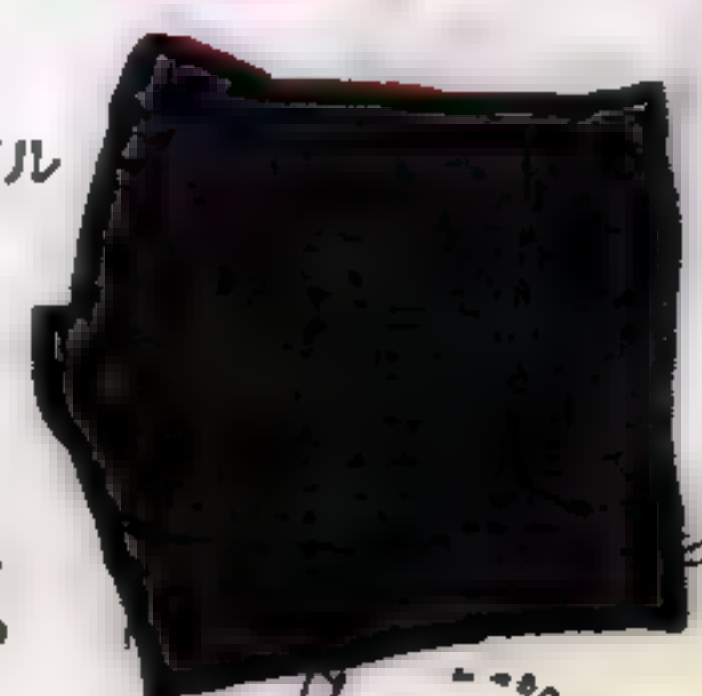
ちのはガードルで腰痛をサポート♡

黒い矯正下着はお腹用。白い方は下半身用としてダブルで使ってる★ 産後太りもこれで解消したし、腰痛も減ってヤセられた。

河崎ちのさん

お腹用の補正下着はマジックベルトできっちり固定するタイプ！ 履いてないと不安になる。

ガードル



紗和は骨盤枕をながら的に使って賢く事前に予防♡

骨盤が歪んでるとヤセにくいと聞いて購入。椅子の上に敷いて座るだけで、骨盤を正常な位置に戻してくれる★ 座り心地も最高♡

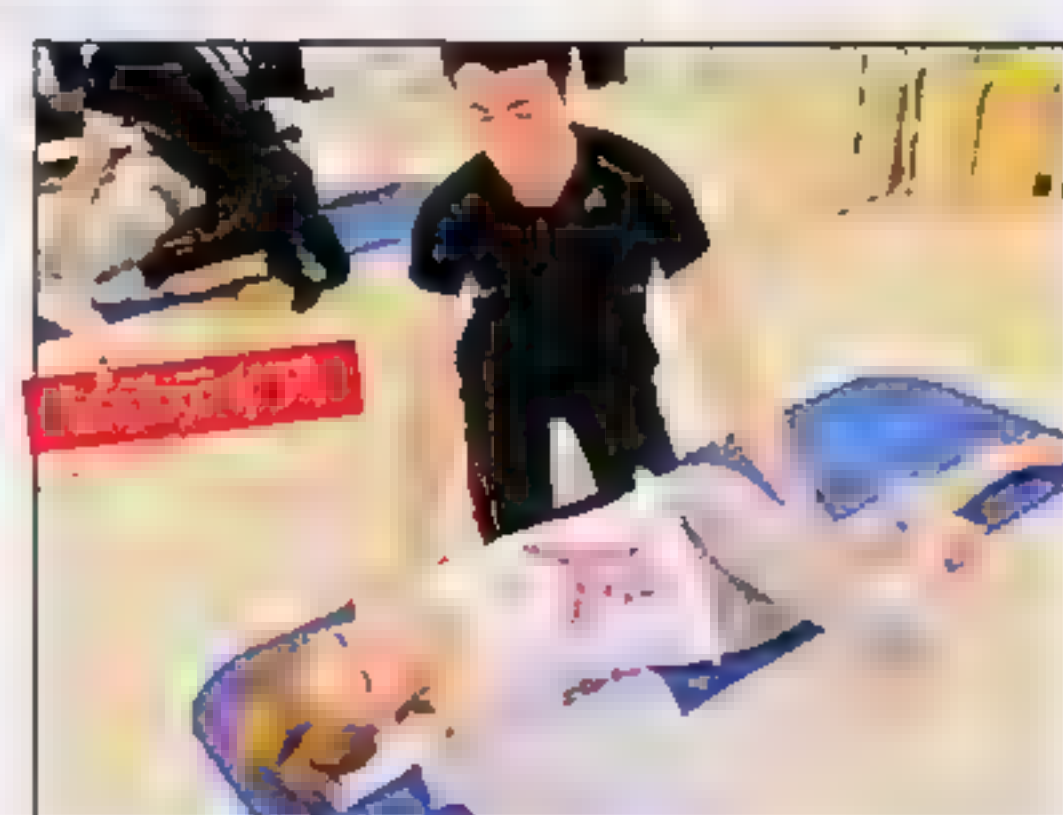
骨盤枕

骨盤の本の付録だった。ゴソファーでも椅子でも家にいるときはこれを敷いてるよ。

ひかりはピラティスで骨盤の歪みを改善中♡

産後太りを元に戻すために通い始めたピラティス。マシンを使って筋力UPすれば骨盤の歪みも治るし、痩せやすい体質に改善できる。

青山 ピラティス&エステサロンOPTIMISTAは託児所もあるからママと一緒に通える。



沙世は骨盤スパッツでヒップもガード♡

最近骨盤スパッツで歪みケアを始めたの♡ 骨盤がキュッと締まって、お尻も持ち上がった。デニムがワンサイズ下がって嬉しい。

早川沙世



奈々はスマイルボディで腰痛を徹底排除♡



伊吹奈々さん

身体の歪みが気になって骨盤矯正に通ってる。1回施術してもらっただけで骨盤の位置が変わったのを実感。身体もスッキリ♡

名古屋のスマイルボディに通院中。骨盤集中コースは60分4,400円です。

整体院



谷和香さん



磯崎あずかさん



年齢を重ねてもメンタルいけなく毛穴は黒く固くなっても



小鼻周りの黒ずみやザラつき…年々濃くなって開き気味△

13毛穴の黒ずみ開き

「黒ずみがメイクの上から見え隠れ△」(31歳・美和)「毛穴が大きくてファンデがよれる」(28歳・純子)

毛穴の黒ずみや開きは、皮脂汚れや乾燥、たるみなどが原因△蓄積されたものなので取り除くためには相応のスペシャルケアが必要△美容家電に頼るお姉さんも多いみたいです★

毛穴悩みとは…	夏の毛穴	対策方法
皮脂の分泌が活発になり、毛穴が開きやすくなる。	乾燥による毛穴の開きや、皮脂の詰まりによる黒ずみ。	保湿と皮脂のコントロールが重要。

MERIは小鼻の黒ずみをコンシーラー&BBで隠す♡

どうしても毛穴が気になる時はコンシーラーで消す♡ ファンデは使わずにBBクリームを重ねて素肌っぽいベースメイクを意識してる♡

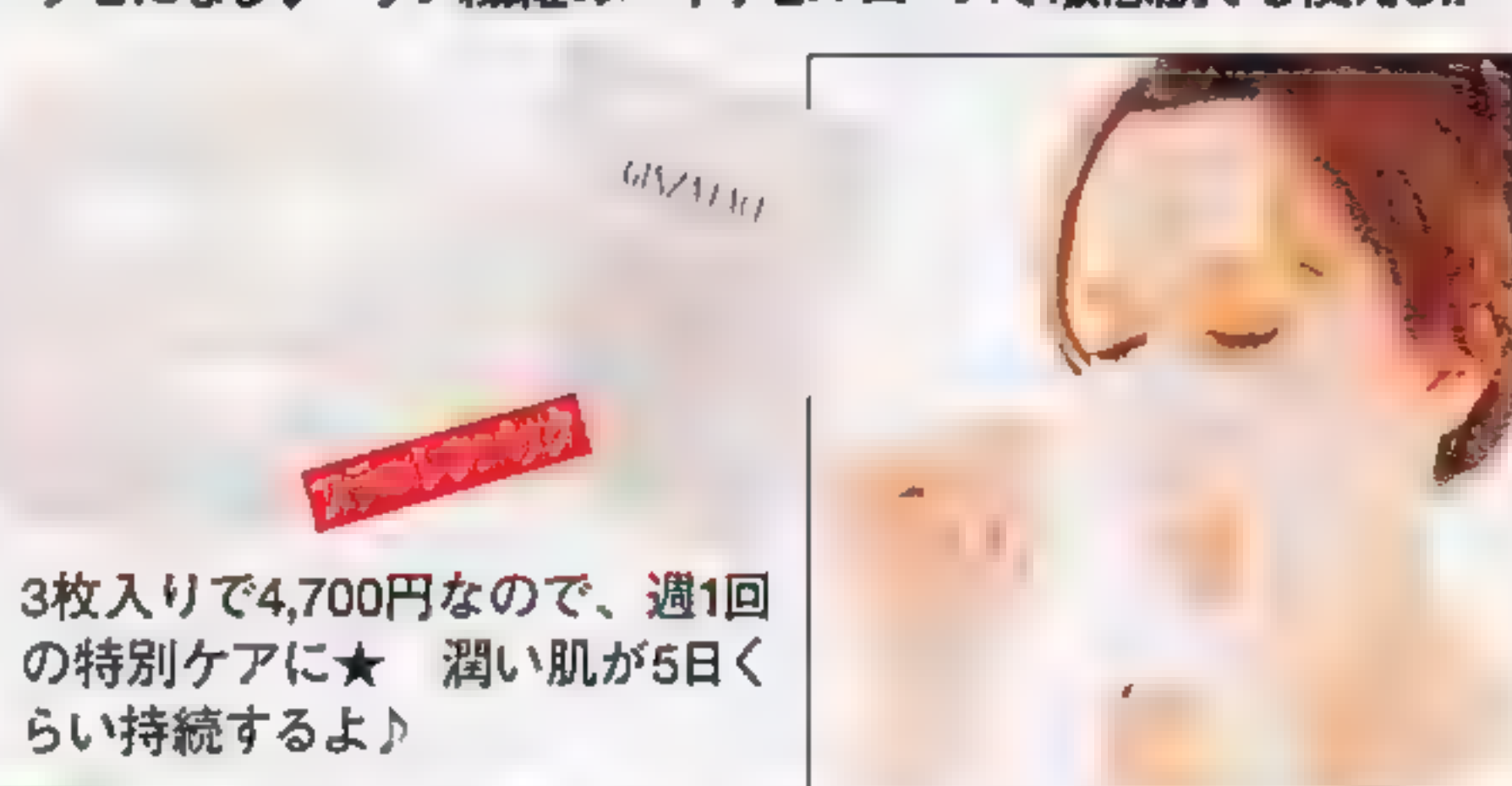


ケイトのミネラルカバーBBジェルクリームは、コンシーラーの上にのせてなじませる♡

インウイ ジェンハンサーは名品♡ 約5,000円で暗めの色を小鼻周りに叩き込んで使う♡

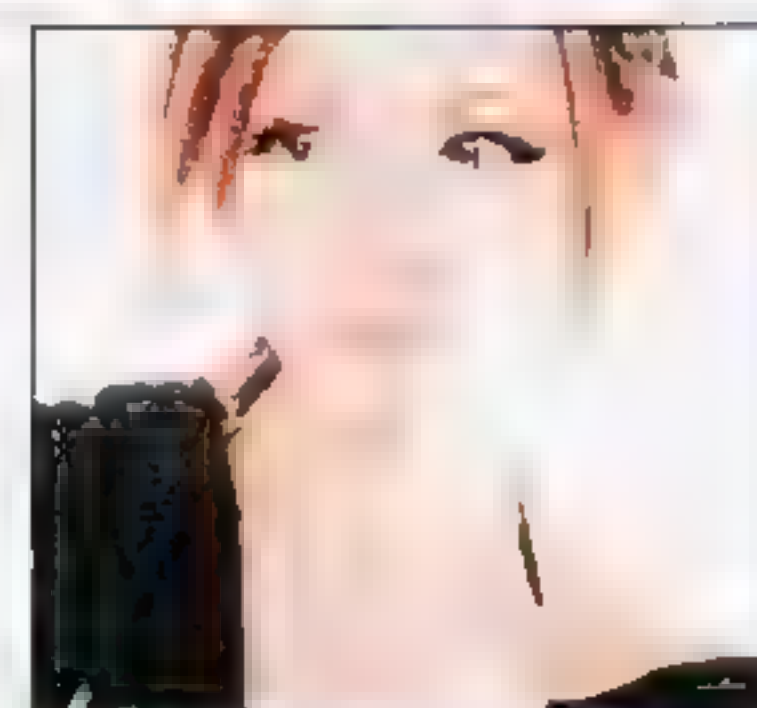
絵里奈はギンザフェイスマスクをヘビロテ中♡

お姉さん百貨店で買ったGINZA FACEはトロっとした使い心地がクセになる♡ ナノ繊維のバイオセルローズで敏感肌でも使える!!



3枚入りで4,700円なので、週1回の特別ケアに★ 潤い肌が5日くらい持続するよ♡

愛理奈はお風呂タイムに小鼻の黒ずみ吸引♡

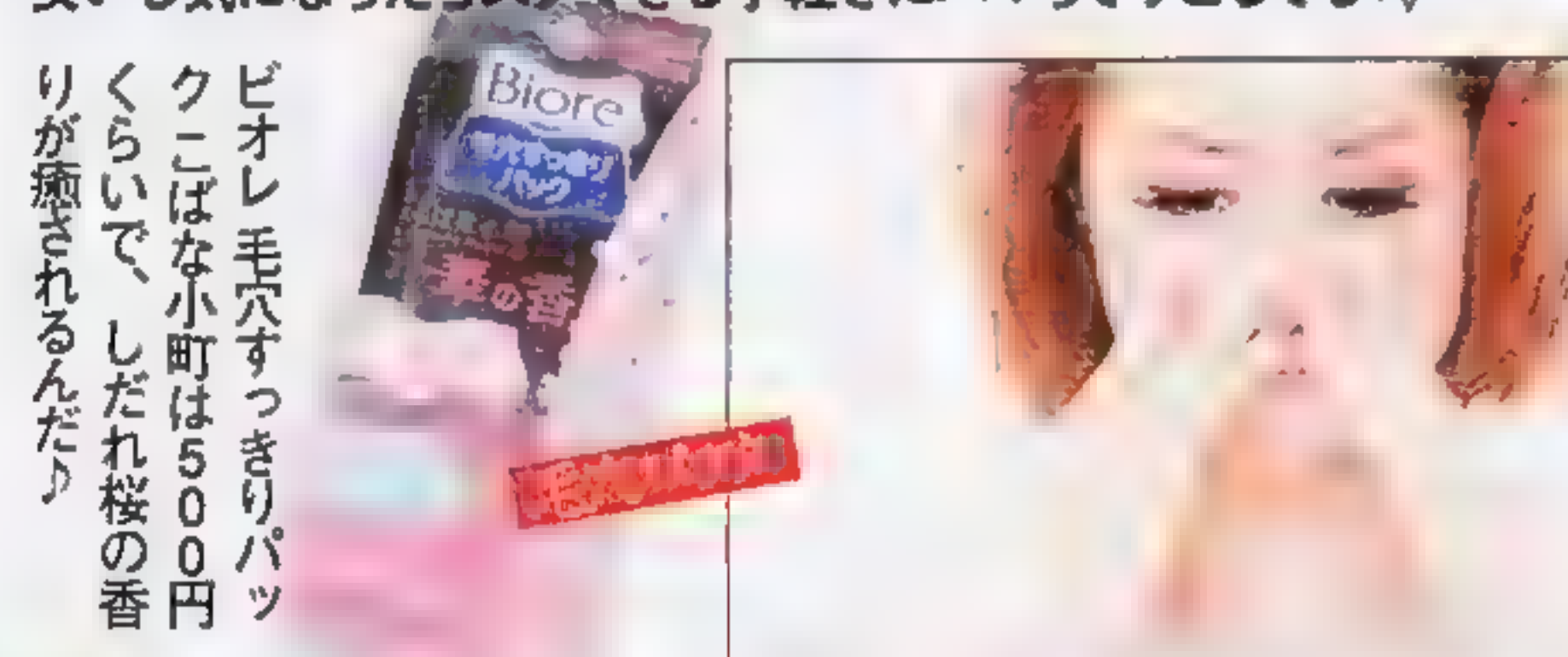


ハタチから週1で使ってる毛穴用吸引器★ 毛穴が開くお風呂タイムに、2分間使うだけ♡ 鼻の角栓がスズッと吸引されて凹凸が減る♡

ナショナル スポットクリア EH 2513は2,000円♡ 続けてたら効果を実感してきた★

SATOKOは桜の香りの毛穴パックでリラックス♡

小鼻の黒ズミが気になったらお風呂上がりに毛穴パックをベタリ♡ 安いい気になったらスグできる手軽さにハマってリピしてる♡



バイオレ毛穴すっきりパックは小鼻の黒ズミが気になったらお風呂上がりに毛穴パックをベタリ♡ 安いい気になったらスグできる手軽さにハマってリピしてる♡

香央里は電動ブラシで毛穴の汚れをごっそり♡

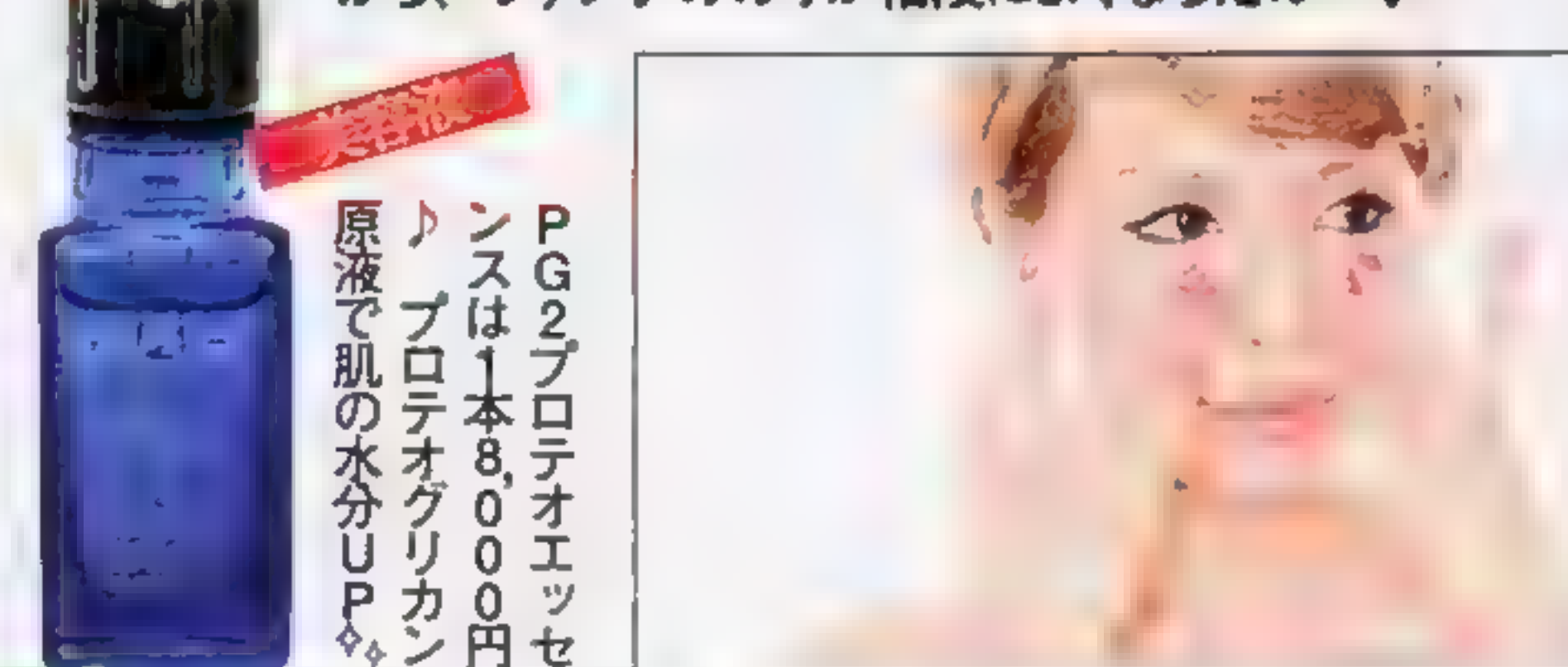
25歳の頃から小鼻の汚れが気になるように△ 洗顔用ブラシは毎秒300回以上の音波振動で毛穴の奥の汚れまでごっそり取ってくれる♡



顔だけじゃなく全身に使えるのがミソのいいところ♡ コルテ周りにくもくもするのと同じように、うなじもキレイになる♡

ひかりはメイク前に毛穴&凸凹をコーティング♡

これ、寝る前と寝起きに塗る美容液なの♡ 毛穴と肌の凹凸が消えてフラットな肌になる♡ これを使い始めてから、ファンデののりが格段によくなったの♡



PG2プロテオエッセンスは1本8,000円♡ プロテオグリカン原液で肌の水分UP♡

Enaは収れん化粧水で毛穴を引き締める♡

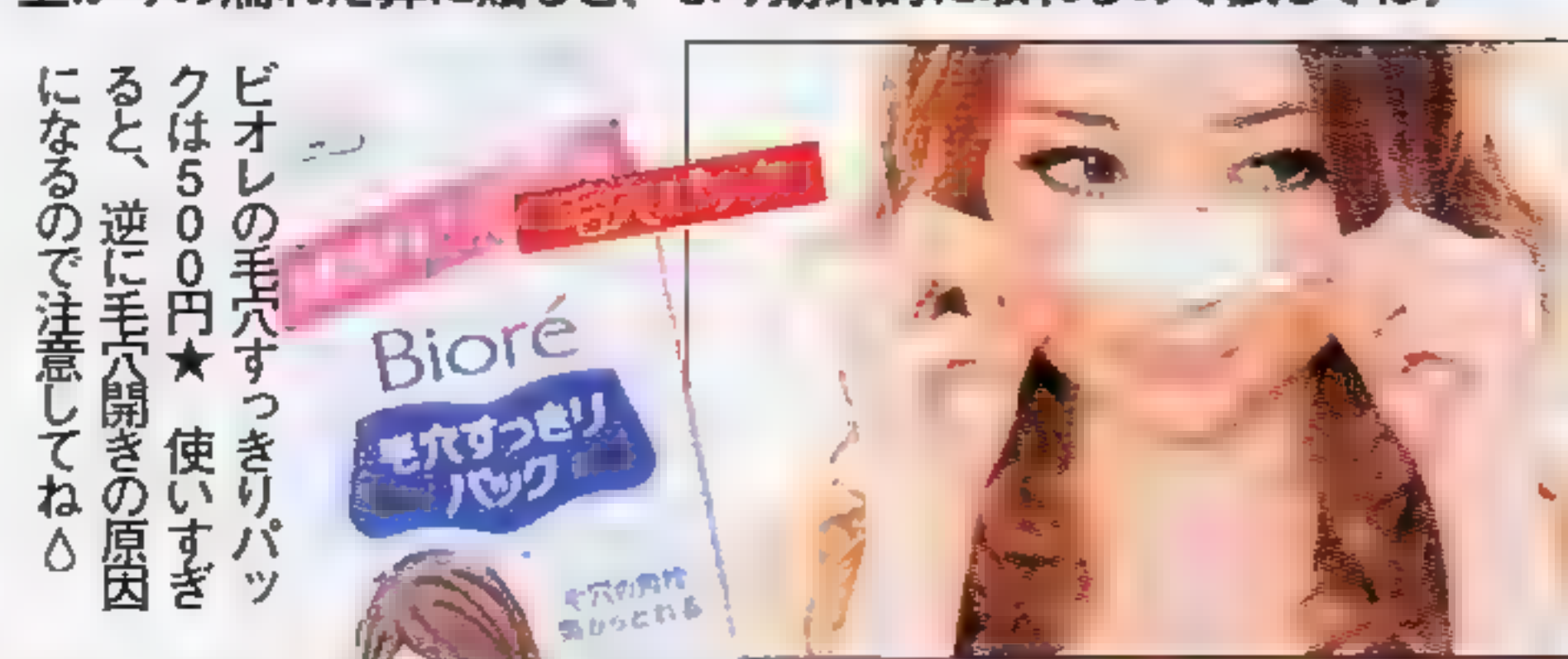
毛穴をキュッと引き締め、テカリも抑えてくれる、収れん化粧水は最近のヒットで6,000円弱♡ コスメカウンターの姉さんにススメられて買ったらすごくよかった♡



ベネフィークのリニエートニングフェクターは、夏の化粧水として去年から愛用中♡

紗和はお風呂上がりに毛穴すっきりパック♡

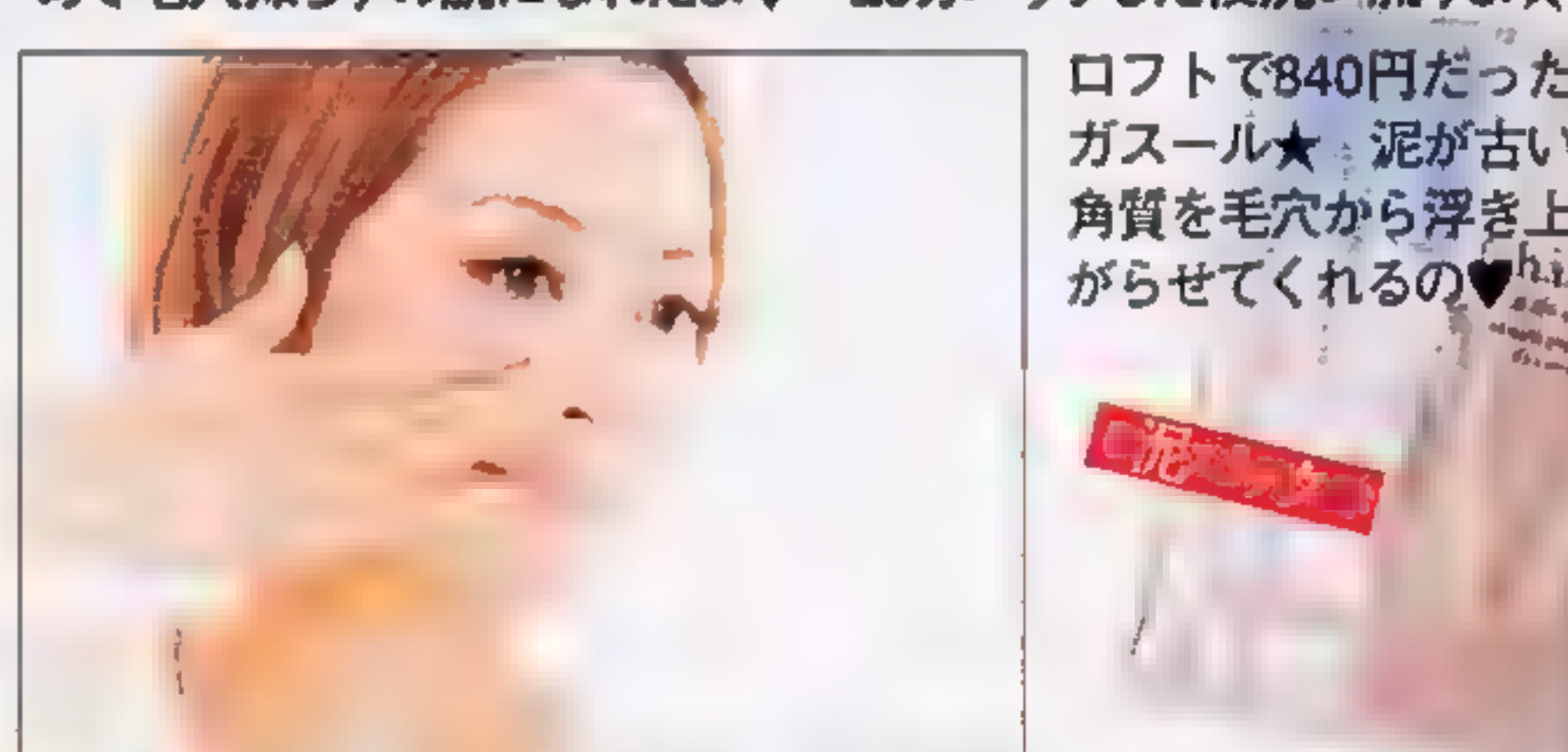
毛穴の角栓がゴソッと取れるので、鼻の角栓を月1でケア★ お風呂上がりの濡れた鼻に貼ると、より効果的に取れるので試してね♡



バイオレ毛穴すっきりパックは5,000円♡ 使いすぎると、逆に毛穴開きの原因になるので注意してね♡

和香はピーリング後のガスールで毛穴引き締め♡

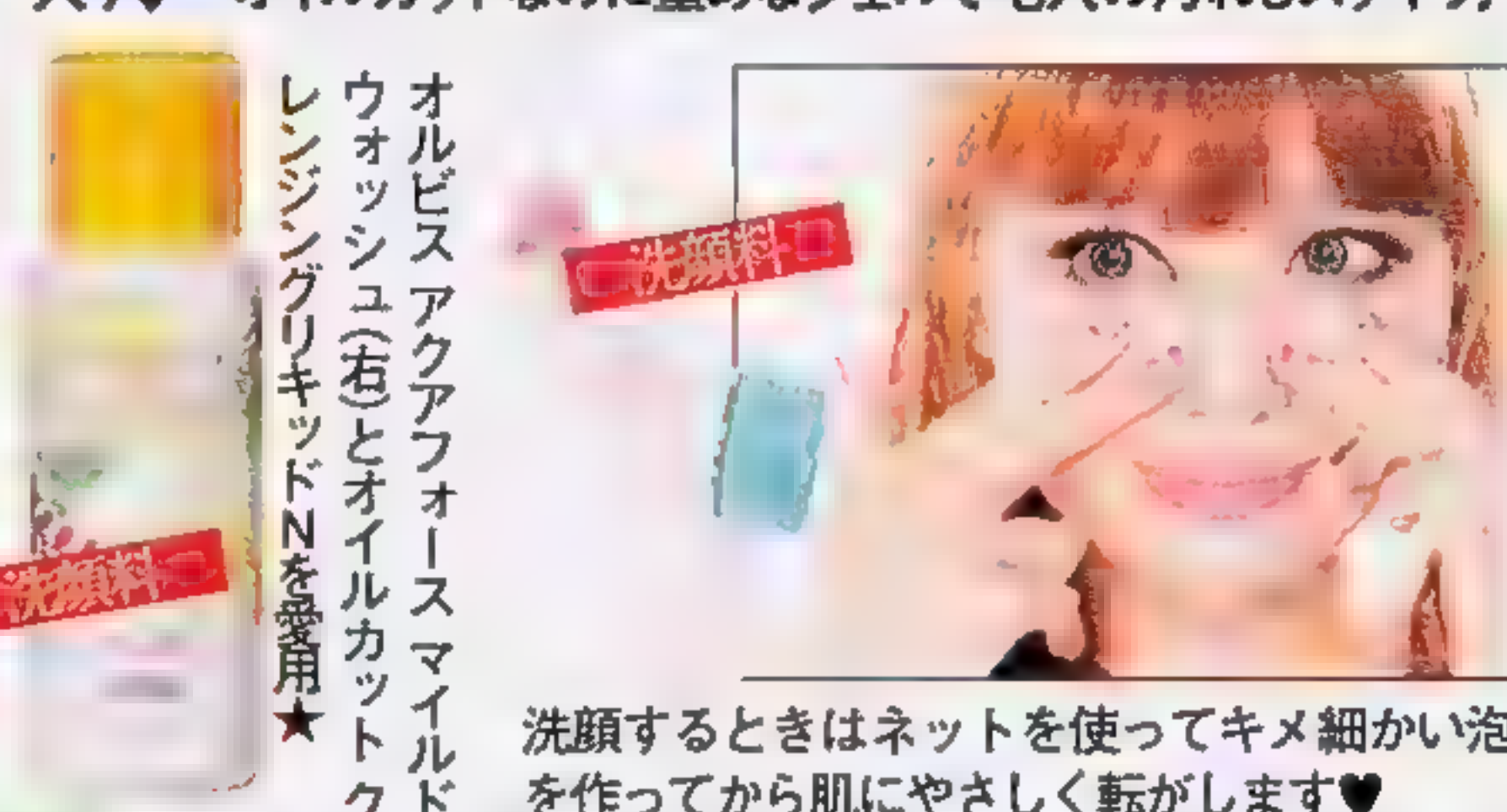
水と混ぜてクリーム状にして使う泥パック♡ 19歳のときから使い始めて毛穴知らずの肌になれたよ♡ 20分パックした後洗い流すよ★



ロフトで840円だったガスール★ 泥が古い角質を毛穴から浮き上がらせてくれるの♡

けいこは泡洗顔で丁寧に小鼻周りの汚れをオフ♡

1年くらいリピ中でアイメイクも落ちるのにオイルカットなのがお気に入り♡ オイルカットなのに重めなジェルで毛穴の汚れもスッカリ♡



オルビスアクアフォースマイルドウォッシュ(右)とオイルカットクレンジングリキッドNを愛用★

洗顔するときはネットを使ってキメ細かい泡を作ってから肌にやさしく転がします♡

ちのは化粧水前に毛穴美顔器でおそうじ♡

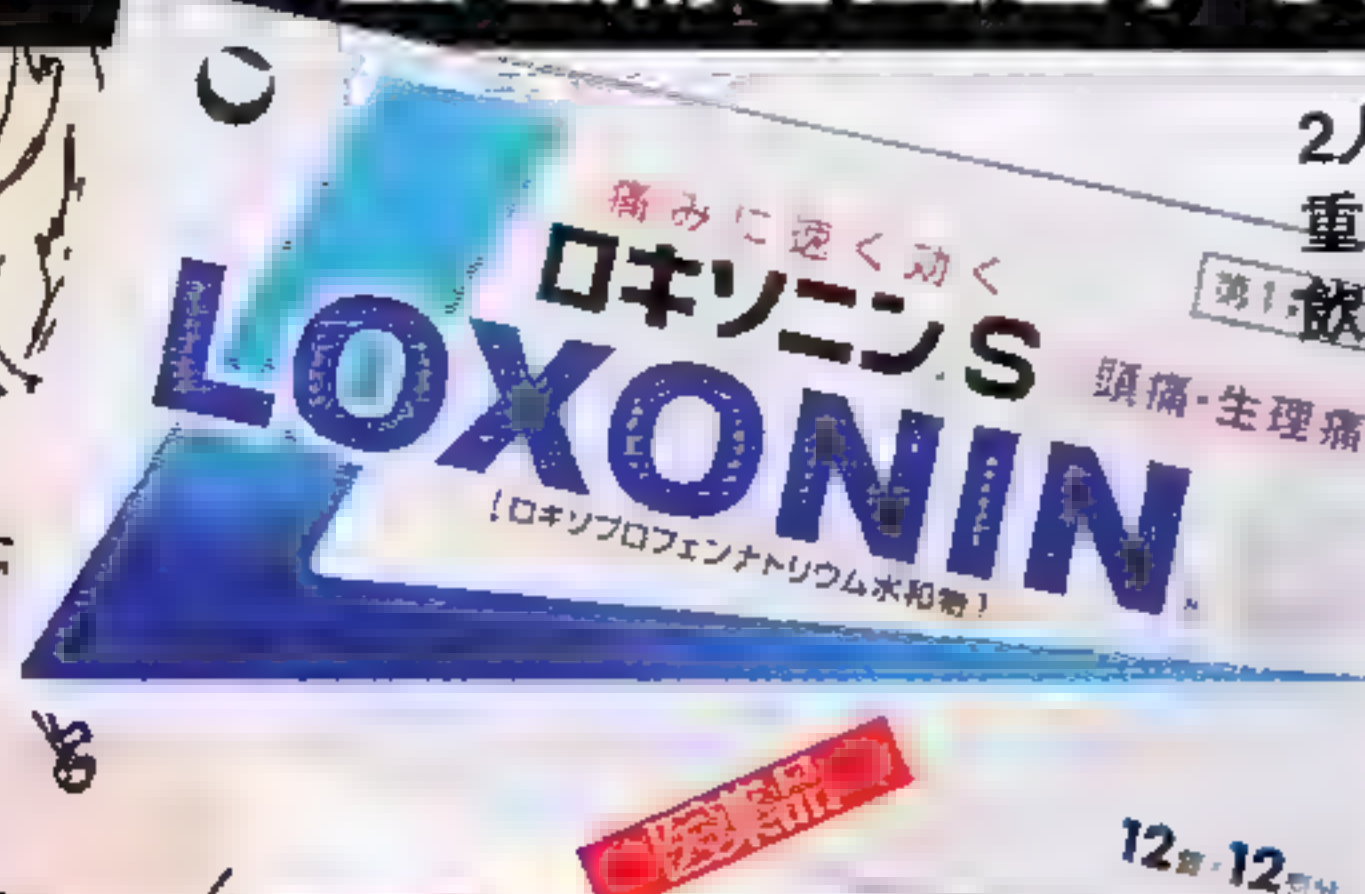
8年前に買った毛穴吸引用美顔器は週に1回、化粧水前に使ってるよ♡ 使い続けてたらだんだん毛穴が小さくなった気がする♡



あごのザラつきも気になるので鼻が終わったらあごにもON♡ 凹凸が減った気がする★

気になる小鼻の角質を撃退★ 一カ所につき約5秒間、軽く皮膚が引っ張られる感じが♡

愛美はロキソニンで 生理痛を回避する派♡



2人目を出産してから生理痛が
重くなったのでロキソニンを受
け☆ 風邪にも効果的
ロキソニンSは約700円♪
重い生理痛も一発で治る
し、眠くならないからお
気に入り♡

12歳 12歳
鈴木愛美さん



月に1度の女のシグナル、年ごとに重く感じて憂鬱…♡

生理痛

「イライラしてダンナにやつ当たり」(29歳・彩香)
「生理休暇とったら上司が冷たい♡」(32歳・愛)

月に1度ちゃんと来るのは健康の証と言われるけれど、重なるハードワークに不規則な生活で生理痛がだんだんキツク感じる♡ PMS(月経前症候群)のいろいろな不調もみんながどうやって解消しているか、参考にして乗り切ってください♡

生理痛とは…

夏の生理痛

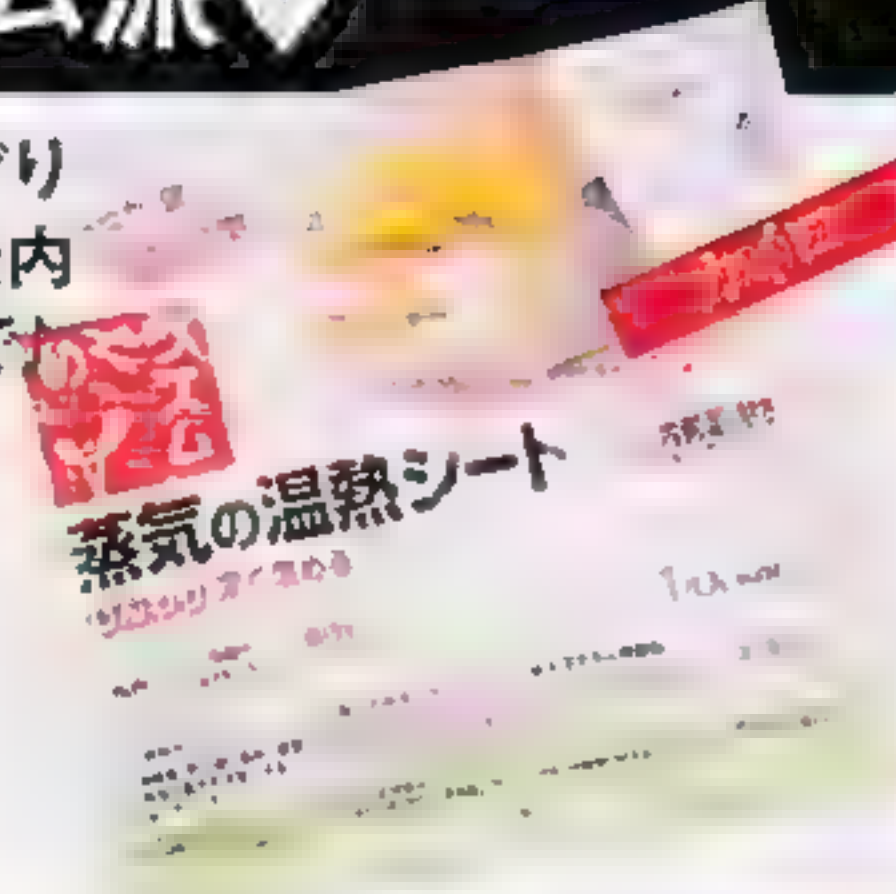
対策方法

ちのは腰回りをしっかり 温めるめぐリズム派♡

元々生理痛がひどくて、今はめぐリズムに頼ってる♡ お腹や背中を内臓から温めるから、痛みも減った♡

めぐリズムの蒸気の温熱シートは
16枚入り1,300円♪ 40℃が5~8
時間持続するよ♡

河崎ちのさん

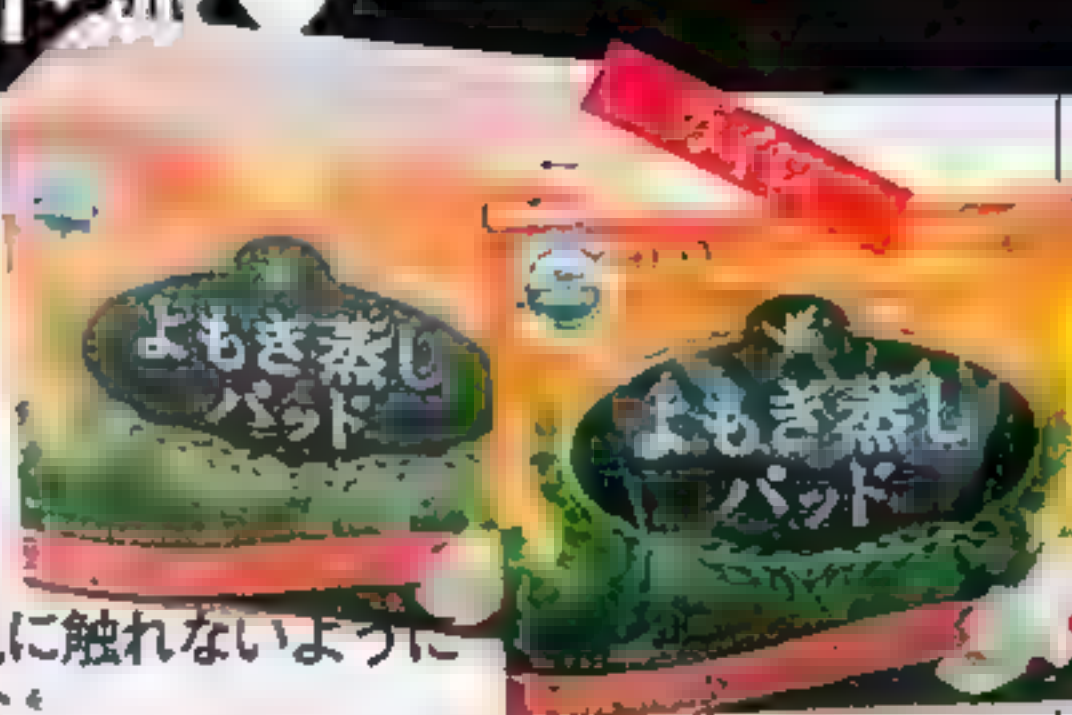


Enaは子宮を集中的に温める よもぎ蒸しパッド派♡

「子宮は温めた方がいい」って友達がくれたよもぎパッド♡ じんわり温かくなると痛みが和らぐ♡

Enaさん

よもぎ蒸しパッドは、直接肌に触れないように2枚履きしてつけるといいよ♡



さやかはリングルアイビーで 解消する派♡

生理前はPMSでイライラ、生理中はお腹&腰の痛み♡ でも仕事でいろんな場所へ行くから薬が鉄板。女ってホント大変♡
リングルアイビーは私の身体に合う♡ ロキソニンより効き目がいいから手放せない♡

荒木さやか



祐香&佳那恵は生理痛や 不順を改善するピル派♡

生理痛や不順、PMSなどのホルモバランスを崩している人にオススメ♡ 低用量ピルを飲み始めて激しい痛みやイライラから開放♡

トリキュラー錠28は1シート約5,000円♪ 婦人科で3カ月分をまとめて処方してもらう

水野祐香さん

杉山佳那恵さん



真由美はPMSの悩みを 命の母のおかげで解消♡

命の母はドラッグストアで700円♪ 生理痛も減ったし、スッキリ目覚められるんだ♡

ネットの評判もよくすでに3個目♪ 女ホルと自律神経をサポートしてくれるのでイライラも減った♡

森真由美さん



けいこは気軽に買えて 使いやすいホッカイ口派♡

子宮の冷え予防と生理痛緩和のために腰にカイロを貼ってるよ♡。背骨の付け根の仙骨を温めると◎★

けいこさん



にし目は
はてが
なもし
らしよ
ないよ
いほし
ゾいほ
ッ女ほ



クマ・眼精疲労

「万年、茶色のクマさんがいる♡」(27歳・紗菜) 「カラコンのせいか目が疲れやすい」(26歳・幸子)

若いときはすぐ消えたのに、今は出沒するのが当然的な憎きクマたち♡ クマが得意な人は血行をよくするためのマッサージや保温が有効♡ どうしても消えないときはメイクでカバー♡

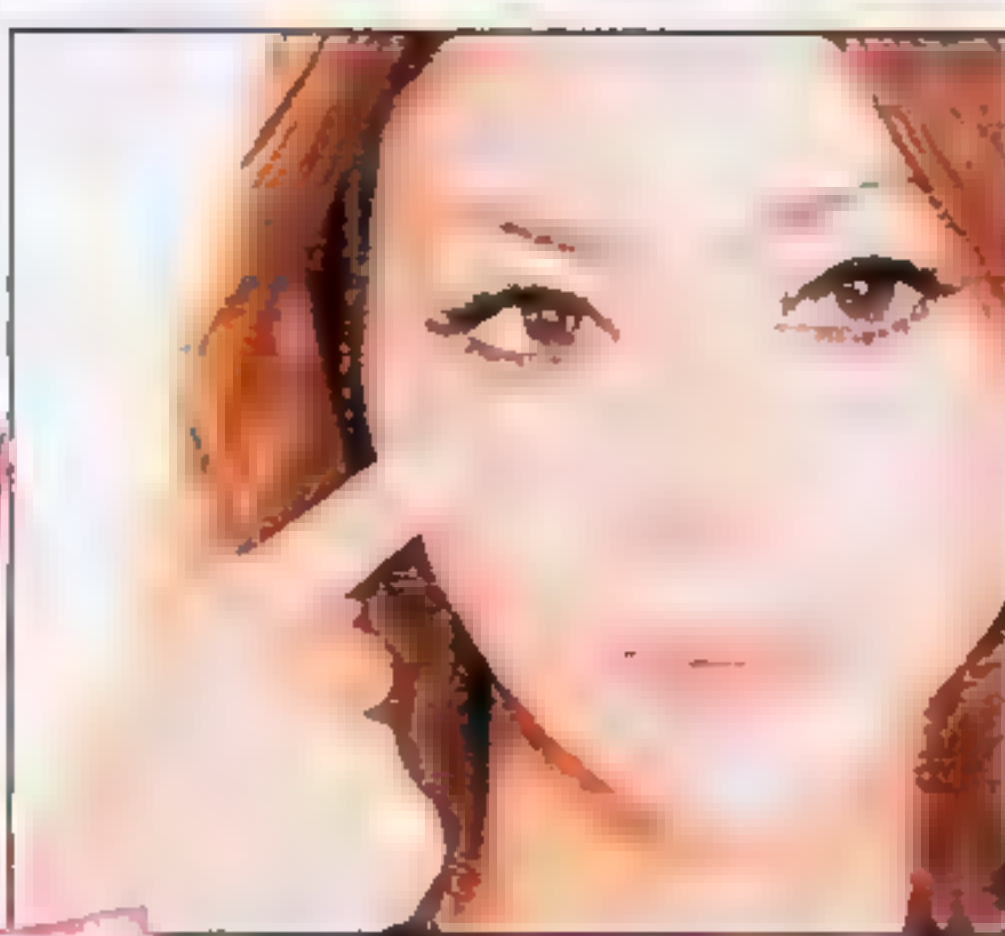
紗和は4時間睡眠の前に 蒸気でアイマスク♡



蒸気で目元を温めるめぐリズムが調子いい♡ 質のいい睡眠がとれるし、目の疲れも減ってクマ対策にもなる♡ 5年使い続けてるよ★



奈々はクマ取りクリームを 寝る前に忘れずなじませる♡



集中して目を使う仕事なので眼精疲労がハンパない♡ たるみと色素沈着が気になって、寝る前にマッサージ+アイクリームを実行♡

2年くらい愛用してるビュア アンガイオヌモン、＜アイ&ナイトクリーム＞は約8,000円!

ちのは目薬常備でコンタクト の乾きをフォロー♡

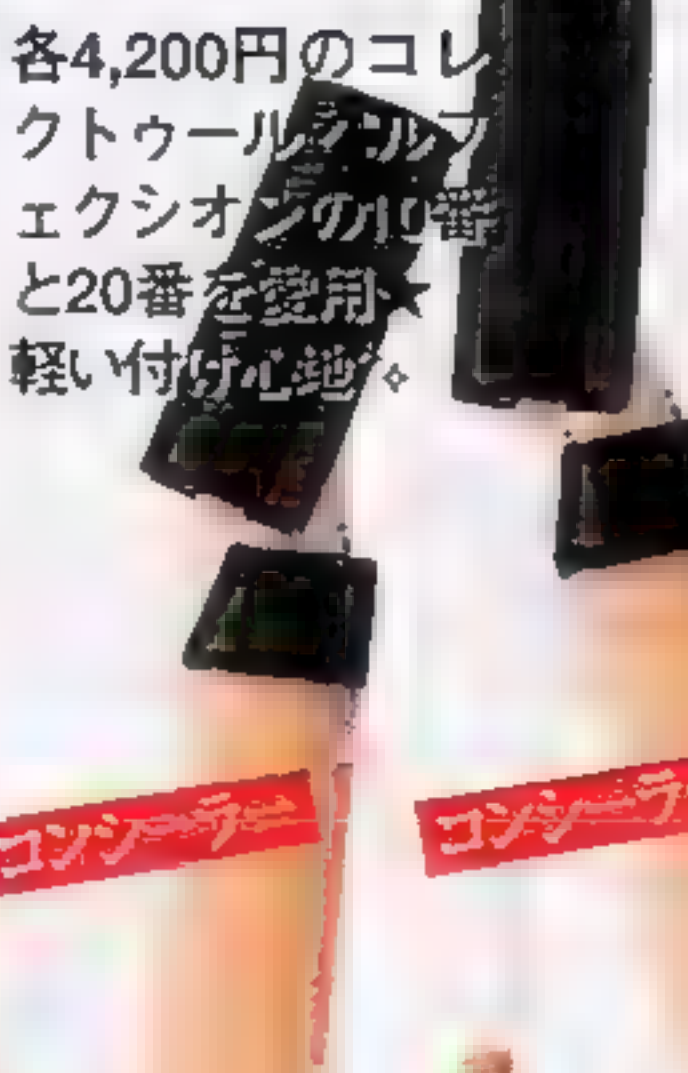


コンタクトによる眼精疲労がひどくて薬局で買ったビュウリアを愛用★ スーッとしたタイプの方が目にやさしいって聞いて買ったよ♡

高いものはいいもの♡がモットーなので、薬局で一番高かった800円の目薬にしたよ♡



まなかはコンシーラー 2色使いでごまかす♡



シャネルのコンシーラーは同じ種類のトーン違いをダブルで使う★ まず暗めの20番を塗ってから肌に馴染むよう10番を重ねる♡



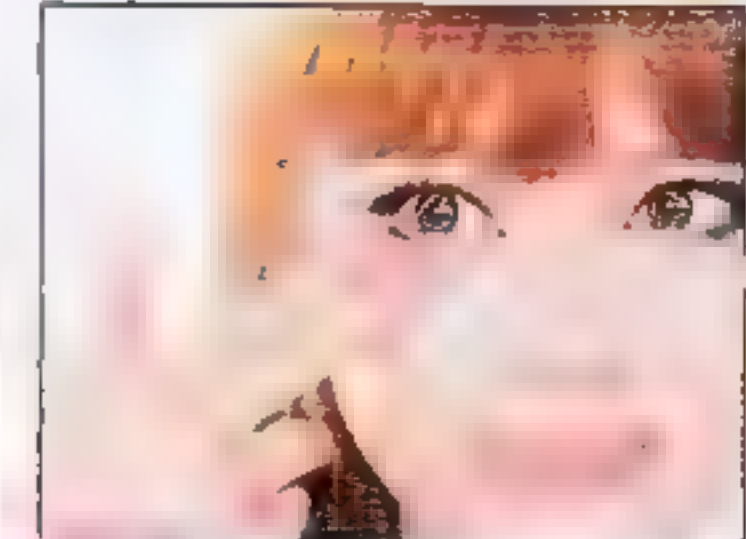
美咲はボビイブラウンの 絶妙ブレンドで隠す♡

25歳頃から目元の青グマが気になってる♡ 普通のメイクじゃ消えないからコンシーラー2色をMIX♡



けいこはルナソルの コンシーラーを薄付け♡

クマが目立つ涙袋に集中してコンシーラーをON♡ 指の腹でポンポンとたたくと薄付けでもヨレにくい♡



3,000円のルナソル アンダーアイズコンシーラーはクマ用★ 伸びがよく少量でOK!

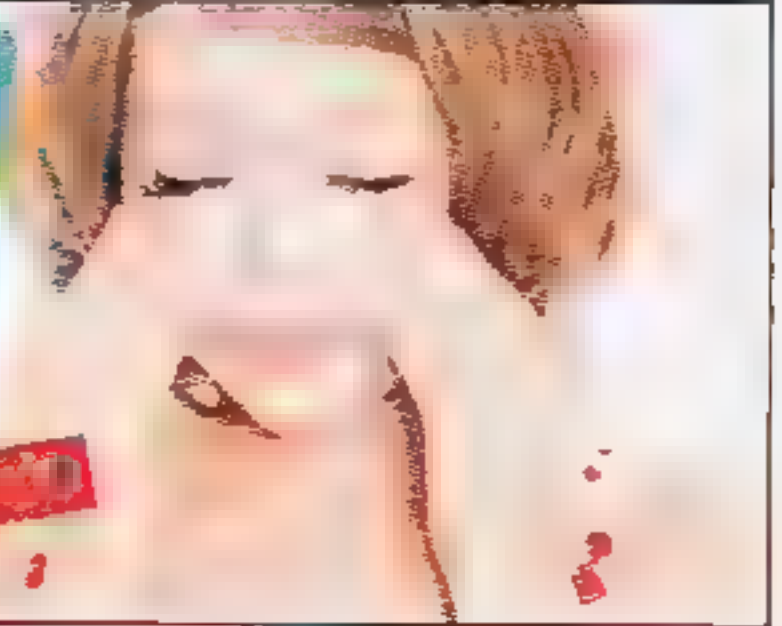
きおみはコラーゲンで クマに潤いを与えて♡

目元のクマと目尻の小ジワを改善したくて目元用パックを購入♡ 15~20分置くと潤って茶グマも薄く♡



ゲルン
クイチャー
ネイチャー
アイバッチ
SP

クイチャー
アイバッチ
SP



16 肌荒れ

写真加工いらずの美肌にいまからでもなれますか？

小さなブツブツが顔面にできた(32歳・マイミ)「ストレスでUゾーンが荒れる」(29歳・美沙子)

20代前半は肌の弾力や若さで乗り越えてきたけどOVER25からお肌の基礎体力は下がっていく一方、至近距離で見られるのも、写真を撮るのもちょっと怖いのは肌トラブルのせい!!

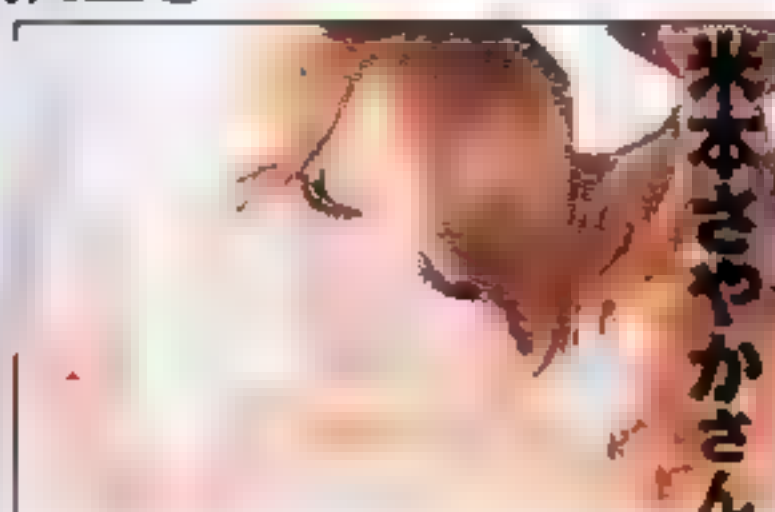
肌荒れとは...

夏の肌荒れ

対策方法

米さやはミシャの美容液で寝る前の頬に応急処置♡

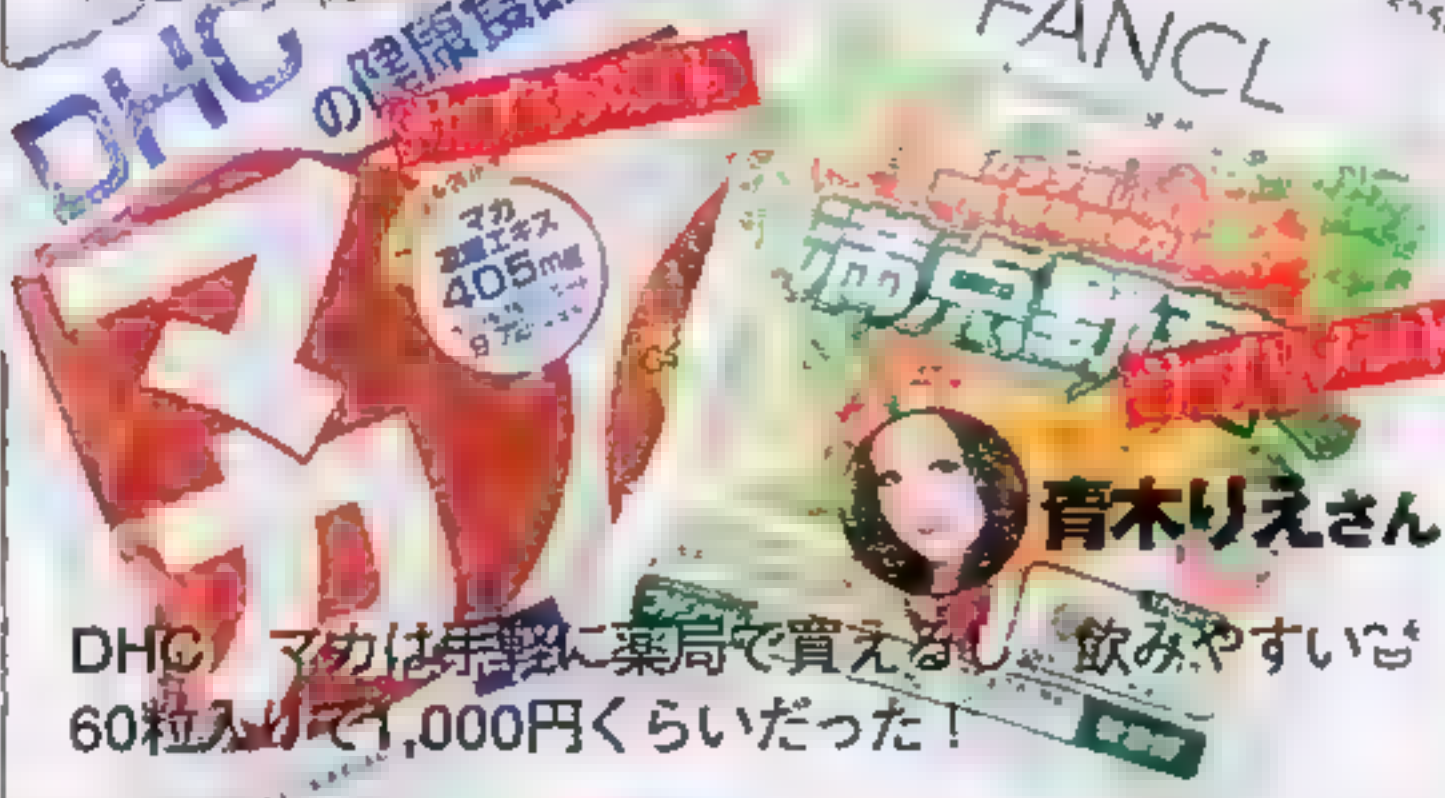
3カ月前にはほが肌荒れしてしまい、いろいろ試して出会った♡ かつむり粘液抽出物85%だけあって薄く塗りこむだけで肌再生♡



米本さやかさん
ミシャ プライム24K ゴールドスネイルは約5,000円♡ アヴェンヌと一緒に使うと◎♪

りえはマカでホルモンバランスを調整♡

マカに入ってるアルギニンって成分が肌のハリに効くとミランダ・カーが薦めてたって聞いてサプリで摂取★ 野菜サプリもおまけで♪



育木りえさん
DHC マカは手軽に薬局で買える♡ 飲みやすい♡ 60粒入りで1,000円くらいだった!

けいこは生酵素+サプリを組み合わせで肌荒れ対策♡

サプリタイプと水に溶かす粉末状の生酵素を飲み分けてるよ★ 吸収の早い粉末は朝、寝る前はサプリで効果を最大限に高めます♡



けいこ

からだのレシピシリーズ 生酵素(サプリ)は1,980円、飲む生酵素は3,800円♪

美咲はプラ・オーシャンで美成分を貪欲にGET♡

海洋性プラセンタ・コラーゲン・ヒアルロン酸・ビタミン5種が入ってる♡ 美肌になれる成分だらけだから1日1本飲んでるよ♡



美咲さん

プラ・オーシャンは50mlの10本入りで4,200円♡ 飲み続けると肌の調子よくなる♪



若さ = 素肌力!
美容知識
その差を埋めたい♡

ユウキはハーバルオイルをダイレクトにON♡

友達に薦められて初めてオイルを購入★ オイルなのにべたつかないので使い心地も抜群♪ 2滴手にとりシワに薄く伸ばします♡

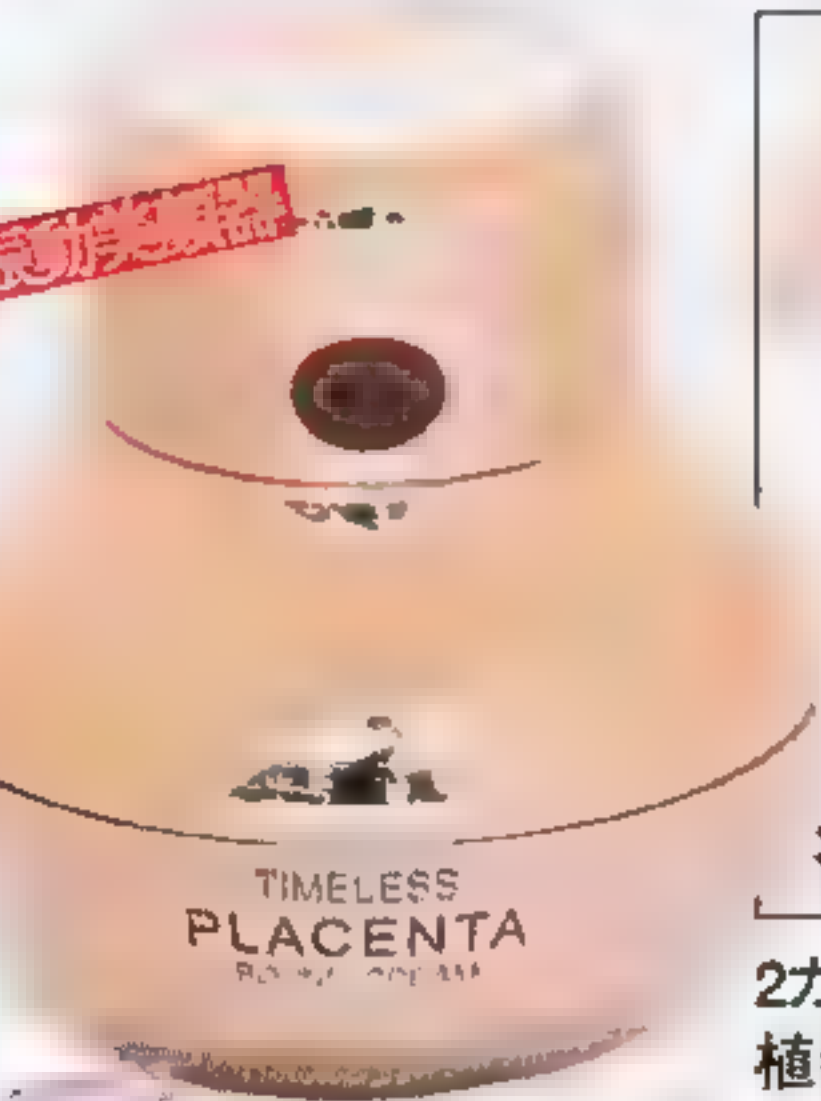


矢野ユウキさん

アルピオン エクサージュハーバルオイルは約5,000円★ ロコミで人気のも納得♪

和香は振動美顔器で眉間のシワに美容液を刷り込む♡

ふたが振動マシンになるクリーム入り美顔器はスキンケアの最後に使うよ★ 毎分9000回の微振動でなめらかなお肌を手に入る♡



谷和香さん

2カ月前に韓国土産でもらってから毎日使用。植物性プラセンタ成分がシワにも効くよ♡

まなかはエイジングクリームを交互に使いわけ♡

同じ化粧品を使い続けると肌が慣れて効果が薄れると聞いて、同じコスメデコルテの成分が似たクリームを2、3日ずつ使い分けてる★



まなかさん

バイタルサイエンス プレミアム コラーゲンクリームを使っておでこもマッサージ♪

17 おでこ・唇・首の深ジワ

無意識なクセと乾燥に気をつけて!!

「メイクできない首のシワが目立つ」(31歳・まおみ)「怒ってる顔に見える…」(29歳・知香)

昔はなかったはずなのに、気づけばそこにあるシワ。特に唇の縦ジワはリップののりが悪くなるし、首は年齢が目立つし、絶対に作りたくないところ!! 早めのケアを♡

泰子は湯船につかりながらローズオイル+ラップでシワ消し♡



久野泰子さん

美白・額のシワにいいローズオイルを洗顔後にたっぷり塗る♪ その後にラップをして湯船につかると浸透力がUPしてハリが出る♡

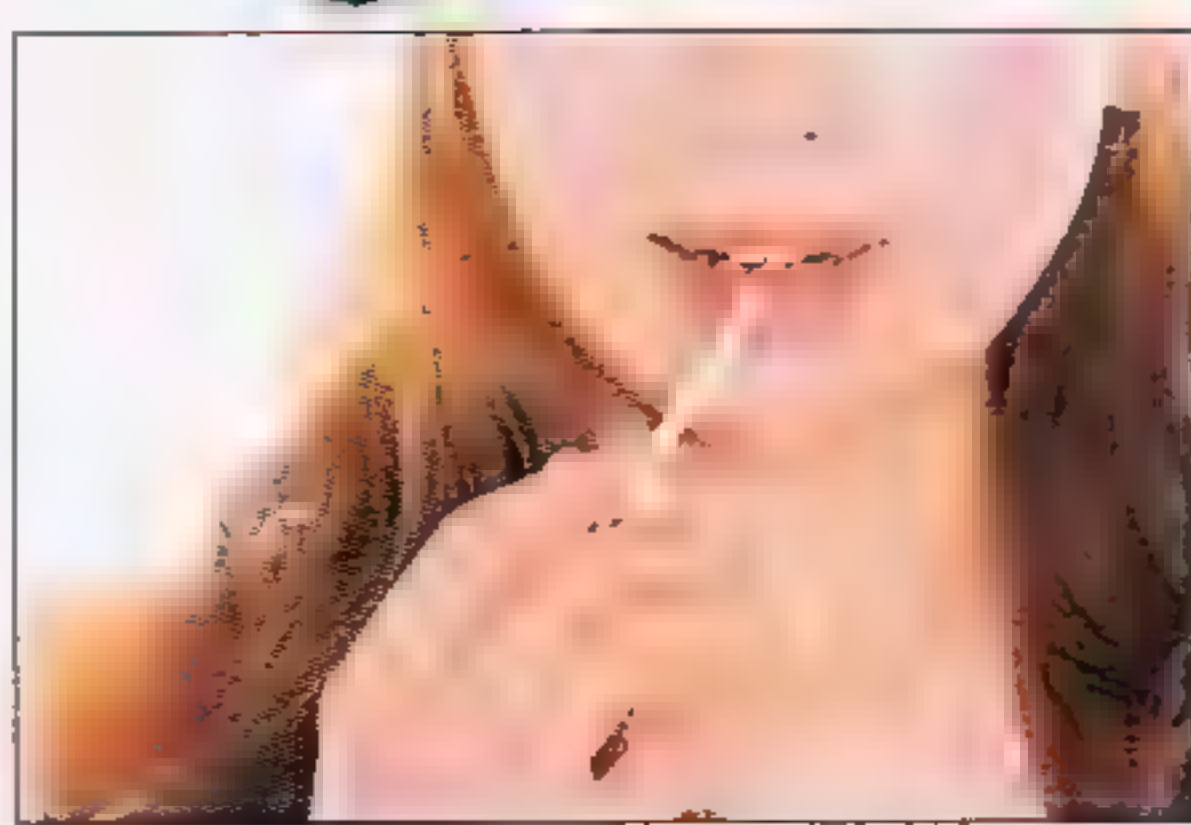
ローズヒップオイルはうっかり日焼けしてしまったときにネットの口コミを見て購入!

かあたんはCHANEL & Diorで下地ケアを徹底♡

シャネルのリップは下地用★ 縦ジワができにくくなり、リップのもちもよくなる♡ ディオールはどんな乾燥もしっかりバリア!!

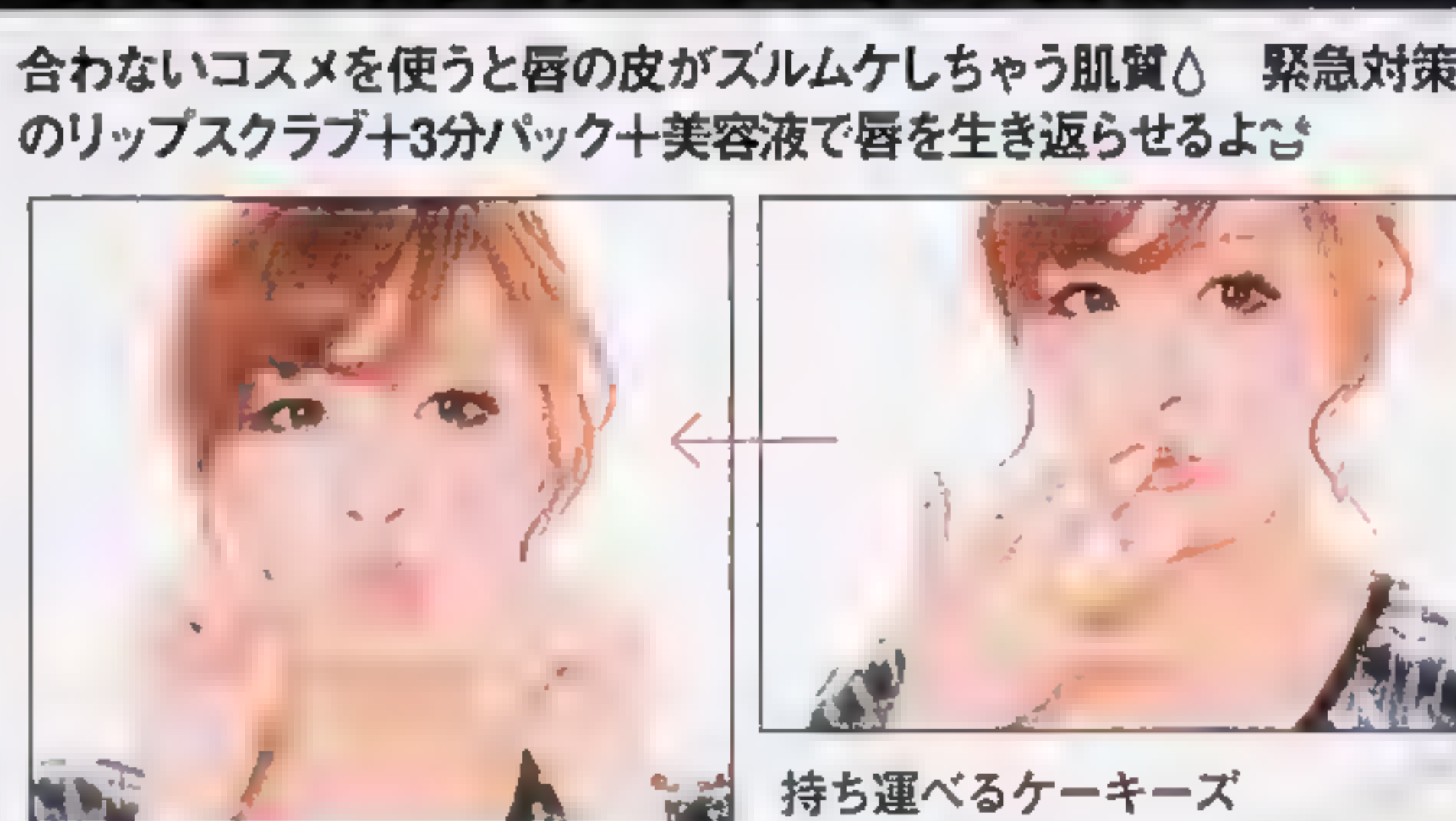


シャネルのルージュココボームは約3,500円★ しっかり塗れば皮がむけなくなる♡



ディオールのマキシマイザーも約3,500円♡ うるうるの唇になって男がほっとかない(笑)。

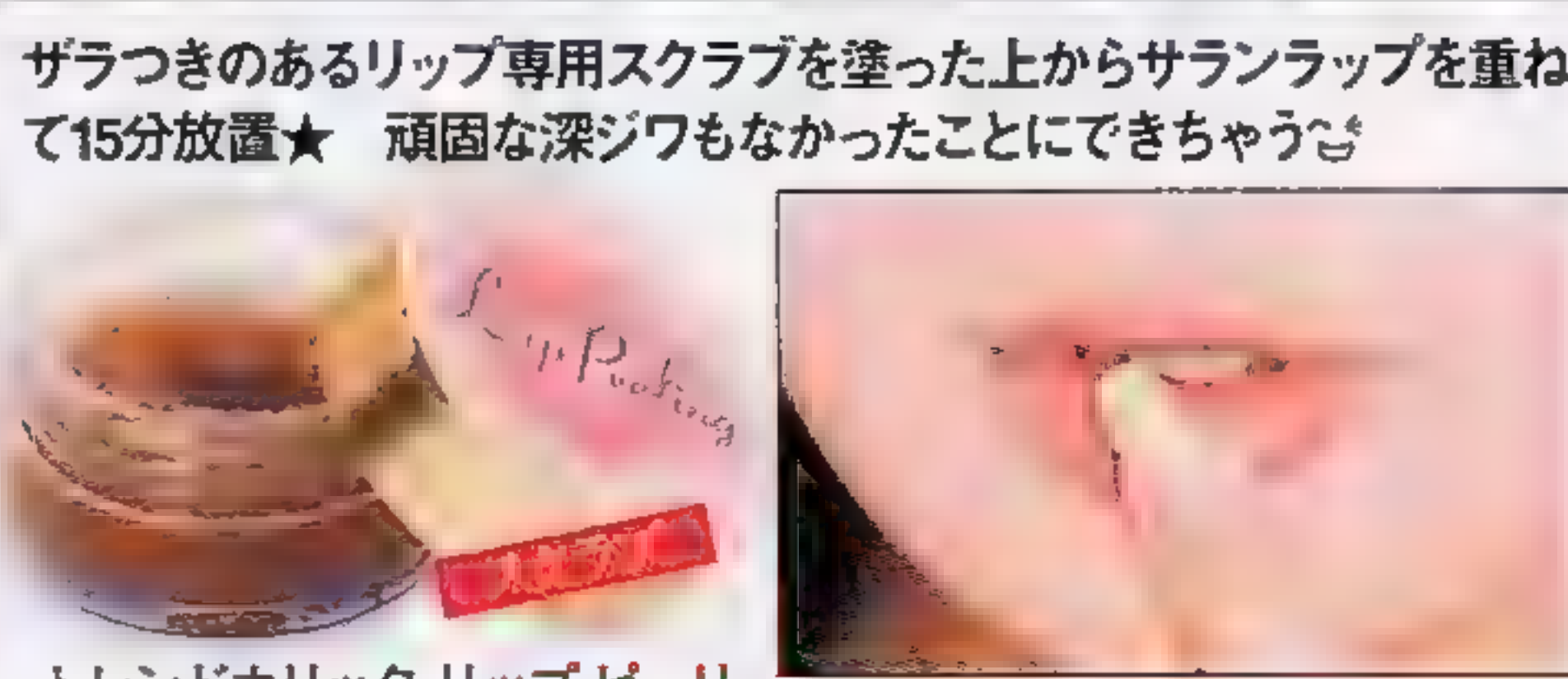
祐香はリップスクラブ+ラップ+ジャムでウル唇♡



水野祐香さん

キャラメルバニラのシュガースクラブは甘くておいしい♡ 唇のシワ・色素沈着にも効く!

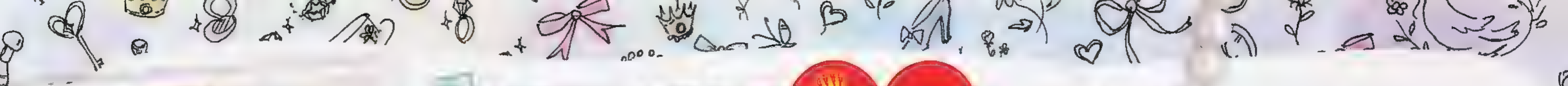
愛理奈はリップスクラブとラップパックの重ねワザ♡



ザラつきのあるリップ専用スクラブを塗った上からサランラップを重ねて15分放置★ 頑固な深ジワもなかったことにできちゃう♡

トレンドホリック リップピーリングは1,000円くらい★ 甘い味がクセになる♪

神咲愛理奈さん



全身のかげり板をなくして

香央里は外国製ヴァセリン+靴下でかかと美人に♡

赤ちゃんでも使える外国製ヴァセリンをカサカサのかかたとたっぷり塗って靴下をON♪ そのまま寝ると翌日にはかかとがしっとり♡



かすみはマリエオーガニックで角質を洗浄保湿♡

お肌の角質を落とすつ、保湿効果も得られるボディポリッシュは、お風呂の中で使う★ 硬くなった皮膚がツルすべ肌になるの♡



ブルメリアのフローラルな香りで癒されるボディポリッシュはハワイで約4,000円♪

金本かすみさん



意外と人から見られているパーツはひじ&かかとだった★

18 角質ケア

「ヒジ・ヒザが砂漠状態…」(29歳・ルイ)
「座敷のお店に行くのが恥ずかしい」(30歳・和美)

せっかくキレイにメイクやオシャレをしてもヒザが黒ずんでいたり、かかとがボロボロだったりしていると魅力半減♡ 夏までにしっかりケアして360℃イイ女を目指して!!

角質とは…

夏の角質

対策方法

真由美はレイシーブライドのバスソルトで全身ケア♡

自宅で死海エステをテーマに作られたクレイシーバスソルトを週2で★ 首から下が全身しっとりしてまるで美容液に浸かった気分♡



森真由美さん

LALAはヤスリの使い分けでボディに磨きをかける♡

長細いフットバッファーはかかととで、丸い方はヒザやヒジなど皮膚が柔らかい部分に使う♪ 肌負担を考えてツールも使い分ける!!

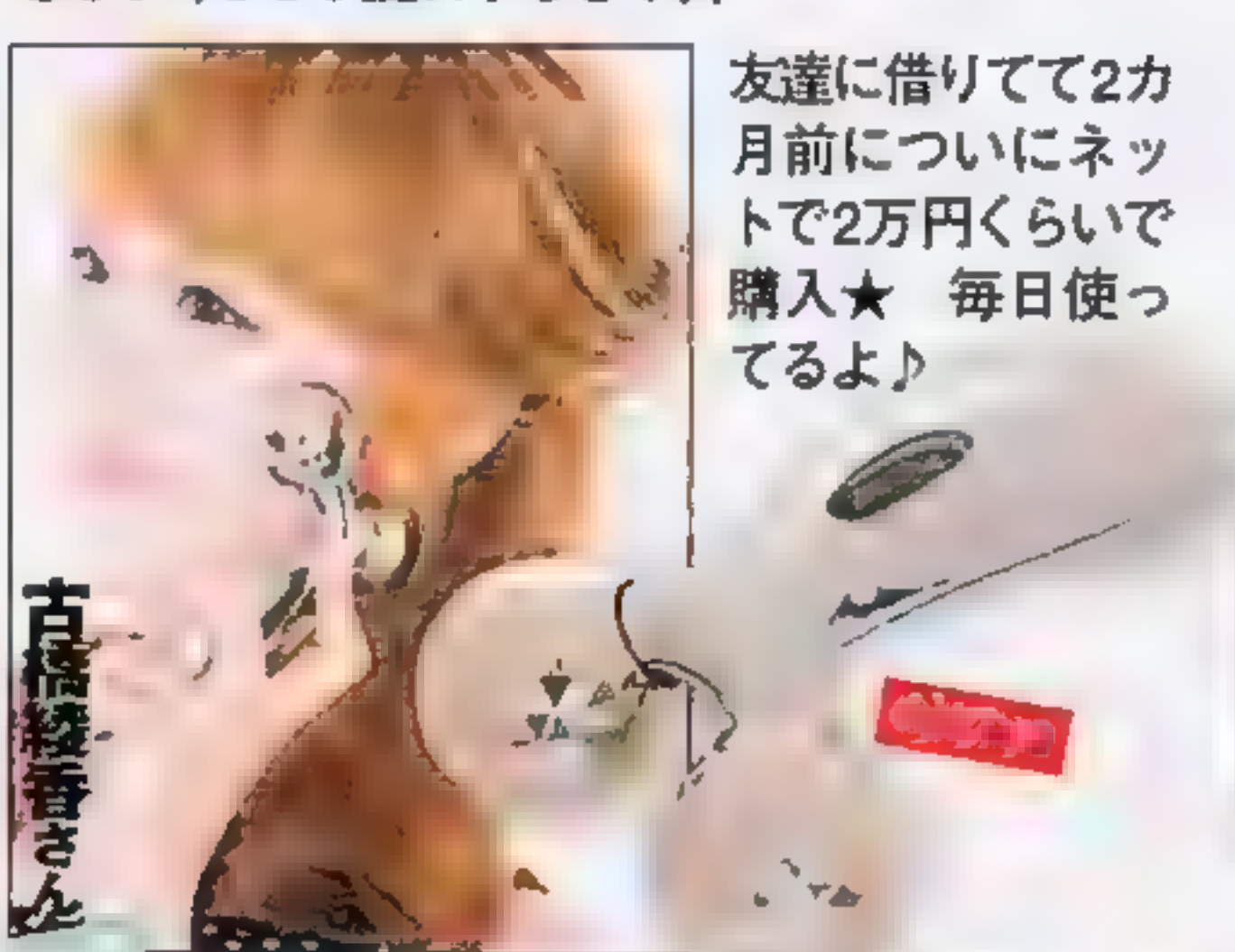


LALAさん

ダイヤモンドのフットバッファーは約10,000円、資生堂の軽石は数百円でGET★

綾香はリファで顔～首まで毎日コロコロ♡

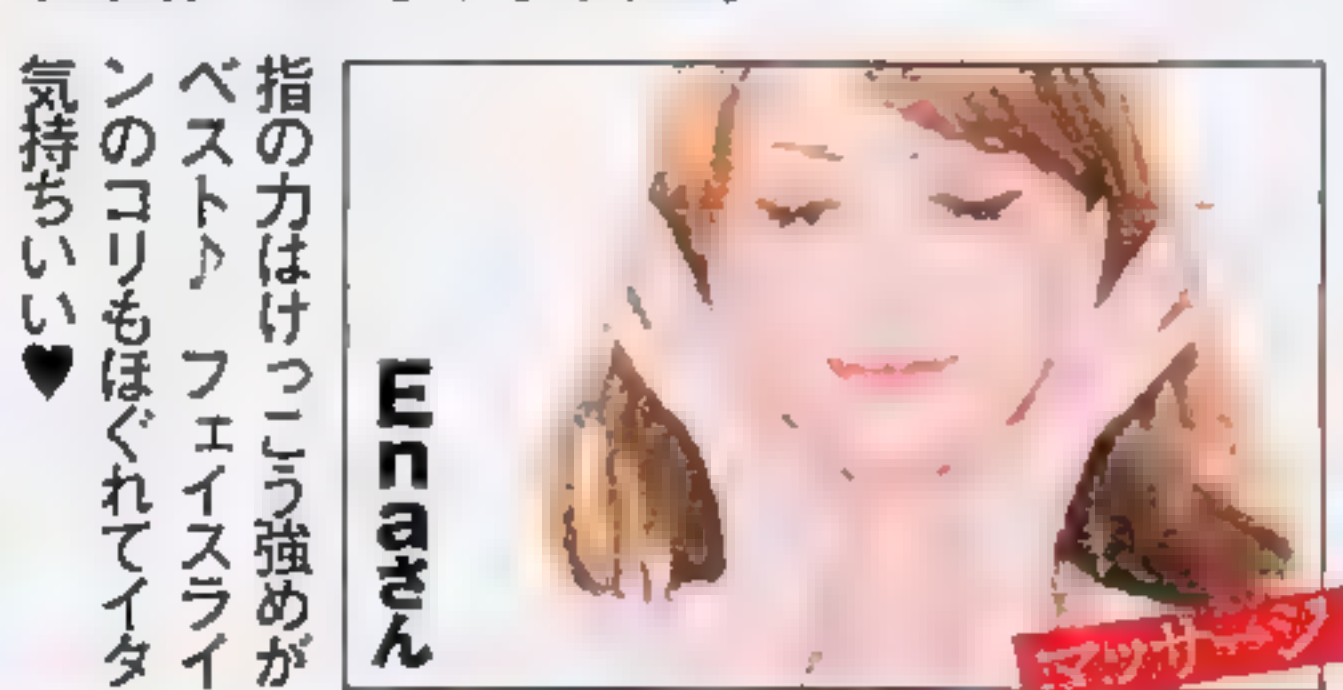
廉価版を持ってたけど本場リファの実力には感動!! 寝る前に全身のリンパや顔のコリをほぐすと寝つきもよくなるし翌日すっきり★



友達に借りて2か月前についにネットで2万円くらいで購入★ 毎日使ってるよ♪

Enaはバスタイムにリンパマッサージ♡

エラの裏側にあるくぼみに両手の親指を置いて、耳の後ろに移動させるようにリンパマッサージ!! 半身浴しながらやってるよ♪



Enaさん

奈々は小顔ベルトで顔のゆがみとW改善♡

雑誌で見て欲しくなった♪ ギュッと顔を締め付けることでゆがみ&たるみをなくすよ♡ TV見ながら1時間くらいつけると効果アリ♡
1日3分巻くだけ! 絶対小顔コルセットはガイドブック付きで1,500円で買ったよ♪

伊吹奈々さん

千明はあいうえお体操をヒマさえあればやっている♡

たるみが気になったら天井を見るような角度であいうえお体操♪ ゆっくり動かしながら5回くらいやると筋肉がついてスッキリ★



松迫千明さん

恥ずかしいから誰もいないところでやる(笑)。開けられるところまで大きく開けてね♡



不眠は美容や健康の大敵!! 質のいい睡眠を確保して♡

19 不眠

「ベッドに入って1時間は起きてる」(27歳・美香)
「寝れていても3時間で起きちゃう」(28歳・明奈)

不眠は体内時計の乱れや、眠りを促すメラトニンの分泌低下が原因。日本人は平均睡眠時間が7.5時間と他国に比べて少なく、質のいい睡眠を心がけなければ美容にも悪影響♡

不眠とは…

夏の不眠

対策方法

MERIは夢見る枕で寝る美活動♡

1番の美容は睡眠♪ ぐっすり眠れる枕を探して発見♡ ソフトコイルスプリングでしっかり頭を支えるし、大きめサイズも◎!!

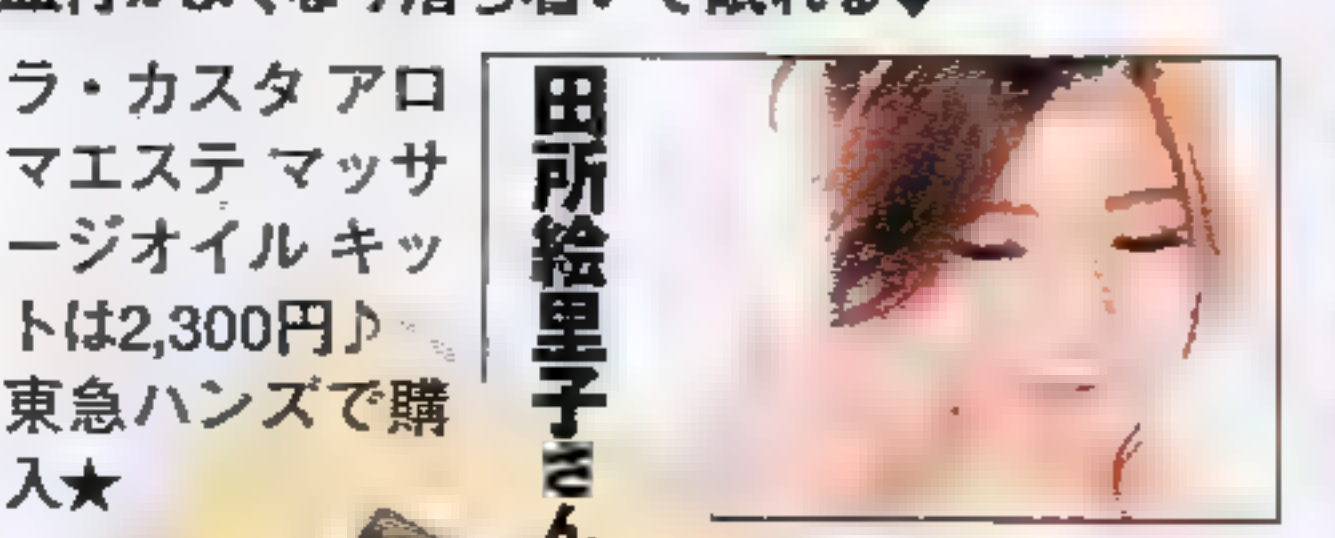


MERIさん

メロコンフォートはビーズとクッションで調整できるドイツイ製(笑)。故郷が私を呼んでるわ♡

絵里子はベッドでアロママッサージが日課♡

セルライト用、脚用、首まわり用の3本に分かれた香り付きのオイルで睡眠前のマッサージを♪ 血行がよくなり落ち着いて眠れる♡



田所絵里子さん



和恵はアロマオイルで癒しの空間作り♪

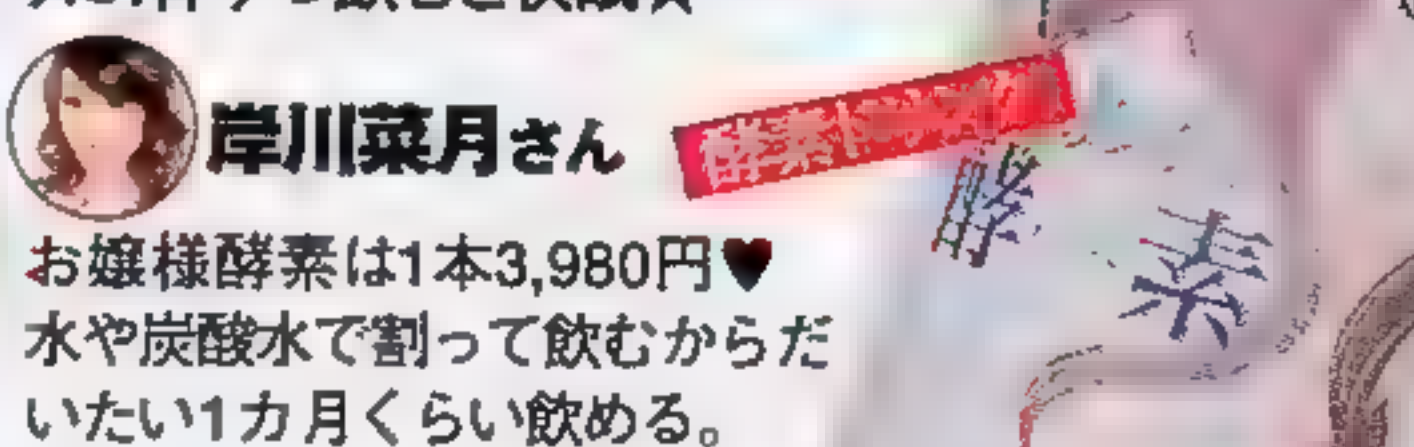
アロマの中でも安眠効果の上がるラベンダーが大好き♡ お部屋でアロマを焚いたり、デコルテに塗って浸透させたりすると◎♪



本田和恵さん

菜月はお嬢様酵素を寝る前に飲んでぐっすり熟睡♡

64種類の野草を長期熟成して濃縮発酵させたドリンクは梅酒みたいな味で飲みやすい♪ 朝とお風呂上がりには1杯ずつ飲むと快眠★



岸川菜月さん

お嬢様酵素は1本3,980円♡ 水や炭酸水で割って飲むからだいたい1か月くらい飲める。



たるんだアゴが似合うのは安西先生だけ!!

20 二重アゴ

「Facebookの写真をみてショック」(恵美/28歳)
「彼氏にアゴをたぶたぶされたとき」(梨花/25歳)

「太ったかも…?」そんな瞬間に訪れる二重アゴの恐怖♡ 横からみた自分の姿にビックリしちゃった経験ない? 重力も脂肪もアゴに溜めこむ前に顔の輪郭をググッとアゲて!!

二重アゴとは…

夏の二重アゴ

対策方法



眼精疲労や血行不良を正せばたるみやコケは治せる★

21 まぶたのたるみ・コケ

「顔は太るのにまぶたは痩せる」(32歳・七都) 「筋力が衰えたのか目ヂカラがない」(30歳・温子)

上まぶたが垂れると、目が三角形になり印象が弱くなりがち。目ヂカラを取り戻すためには、目元の保湿を徹底し、マッサージでコリをほぐすのが一番とっさり早いんです★

まぶたトラブルとは…

夏のまぶたトラブル

対策方法

重力と戦って
見開くまぶたに
心と同じく
潤いをチャージ★

沙世はCHANELのファンデでコケ隠し♥

シャネルのファンデは買ったばかり。クリームファンデは重ねてもシワやコケが目立たない安心感がある。UV効果もあるよ。

00円。自然なツヤ感で崩れにくい。



愛理奈はアイクリームで目元マッサージ♥

週1で目尻とまぶたのたるみケアをしてる。手でこめかみを押さえながら、目頭から目尻に向けてまんべんなくアイクリームをON♥

神崎愛理奈さん

DEW スペリア アイクリームコンセントレートは8,400円★ 濃厚なこっくりクリーム♪

AngelはAYURAの美容液と乳液で弾力キープ★

昔よりまぶたがコケた。弾力をUPさせたいから目周りに美容液を塗りながらマッサージ。ファンデ前の日焼け止めも大事!



アユラ ピカサフォースセラム マッサージ美容液、アユラ ウェルフィットブロック

奈々はGEKKAクリームで目の下のたるみを完全消去★

AKBのともちゃんがブログで紹介して買ったのがきっかけ。ナチュラルハーブのゲルを塗りこんで10分置くとなるみ&シワが薄く。



GEKKAスリーピングパックは2個5,980円。週1〜2回塗って目のたるみとバイバイ♥

22 肌の弾力

自覚症状ないけど肌の水分が足りていない。

「水を弾く感覚がなくなった」(27歳・杏璃) 「シーツのシワの跡が消えない」(32歳・里佳子)

肌のハリとピークは20歳! OVER25以上の姉世代はピークも過ぎて少しずつ弾力が低下している。枯れる前に昔のような肌を目指して日々の努力で水分量を溜めよう★

弾力とは…

夏の肌弾力

対策方法

ひかりはセルデイDRボディジェルでお気軽ケアしてる♥

通ってるDr.ボディのジェル。顔用美容液と同じくらいの美容成分が入ってる。お風呂上がりに塗りながらマッサージして時短ケア♥



神河ひかりさん

セルデイDRボディジェルは15,750円くらい。道端シェリカも使ってるって聞いたよ。

るり子はスティックタイプの美感青汁で潤いチャージ♥

ジェルタイプでそのまま飲める美感青汁はコラーゲンやヒアルロン酸など美肌成分も入ってる。持ち歩いて外食中にも栄養補給♥

1箱30包で3,500円。飲み始めてから疲れにくくなったし肌が弾みようになった気が♥

山田るり子さん



Enaはアミノコラーゲンで弾力をソッコーUP♥

コラーゲン・ヒアルロン酸・セラミド・コエンザイムQ10と美肌成分たっぷり。定期便購入だから気になったらグイッと飲む。

明治 アミノコラーゲンEX 潤美モイスターコラーゲン5000mgはケース買いしてる♥

米さやはエステナードの美顔器で失った肌の弾力を取り戻す♥

サロンでもケアするけど家ケアならエステナードソニック! イオントリートメントとマルチウェーブ超音波でハリもアップする♥



米本さやかさん

10分経過したら自動でオフになるので、右半分当てた後、左半分ヘシフトしてるよ♥

LALAは潤肌マジックリフトでクレンジング&保湿♥

クレンジングモード(＋イオン)と浸透モード(－イオン)の使い分けができる美顔器★ 美容液を浸したコットンをセットして使用♪



腐らないリンゴ&メロンの2本の美容液付きで24,800円。1週間で弾力が蘇るよ。

美恵は高保湿のオラクルを週に1回、お肌にご褒美♥

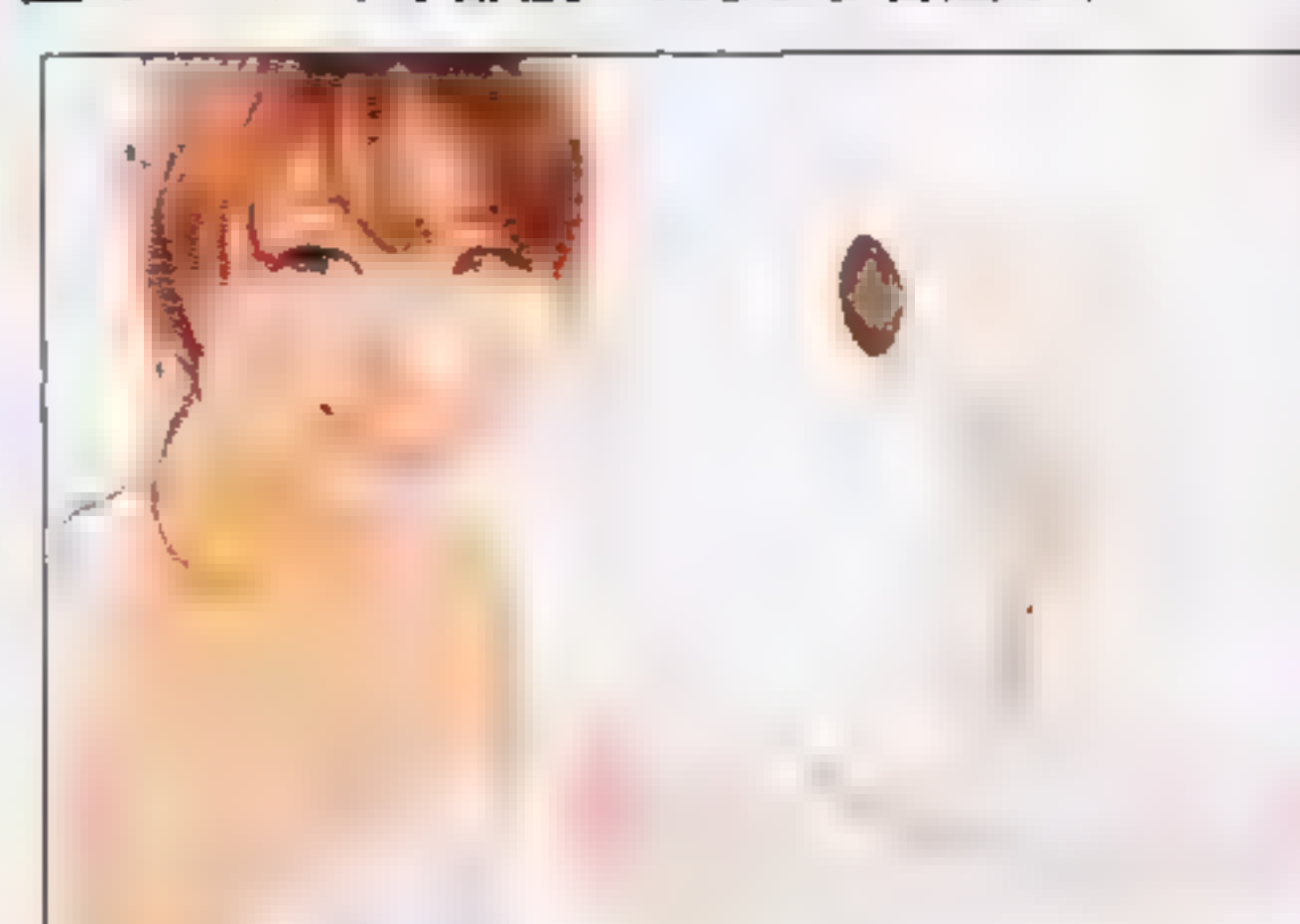
オラクルの目元用美容液、美容液、集中ケアマスクで1週間の肌疲れをリセット♥ 手の平を温めてプッシュしながら塗るよ★



パワー・モイスターとアイ・フォーミュラは7,350円。タイムレス・マスクは8,400円。

かすみは平子理沙も紀香もおススメバイオプロン♥

照射することで太陽の光を十分に浴びた状態にするバイオプロン。洗顔後、8分間1日2回のペースで年齢肌がたちまち若返る♥



エステで100,000円のバイオプロン。高めだけどエステに行く費用を考えると安い。

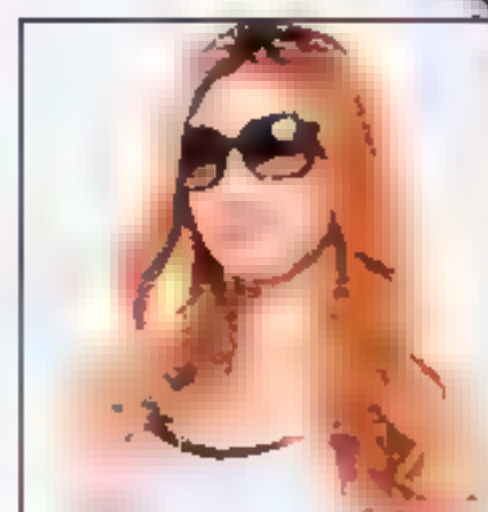
できるだけ肌のダメージは避けたいから 紫外線対策アイテム

UVクリームやスプレーはもちろん、美白アイテムも使って、外でも家でも対策をして★

GOODS
編



愛用

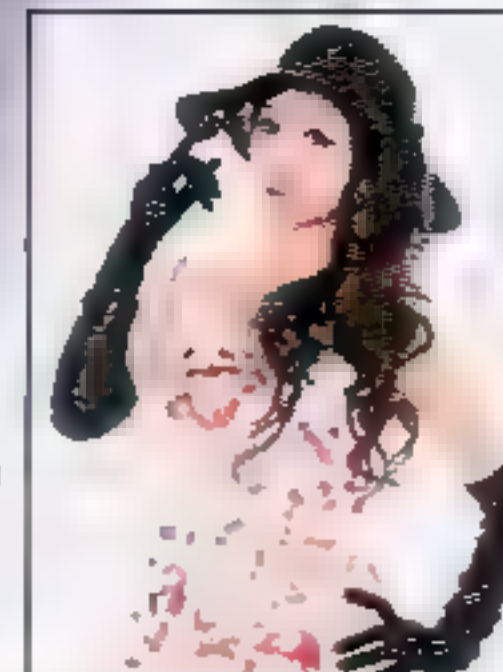


目から紫外線を浴びる
ついでに、日中はサ
ングラス必須でおで
かけ。クロエのサング
ラスは大きいレンズが
セブツぽいでしょう

愛用



元々地黒だから日傘を必ず持ち歩くよ
日差し強い夏はUVグローブもマスト！日
傘じゃない日はスナイデルの女優帽で☆



愛用

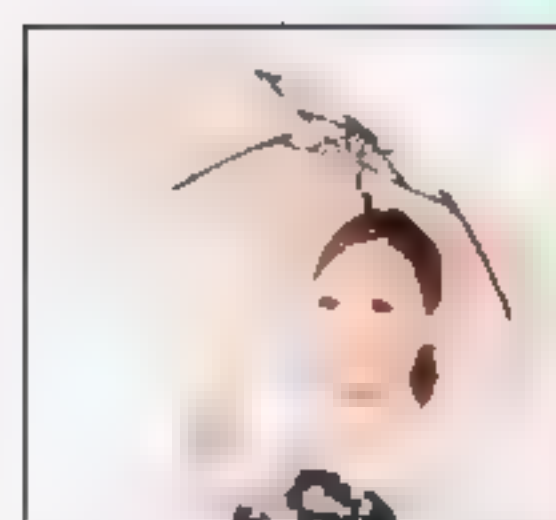


愛用

4~9月の紫外線が強い
季節は日傘+アーム
カバーで日焼け対策。リ
ボンやピンクでかわ
いデザインだから街
中でも全然大丈夫★



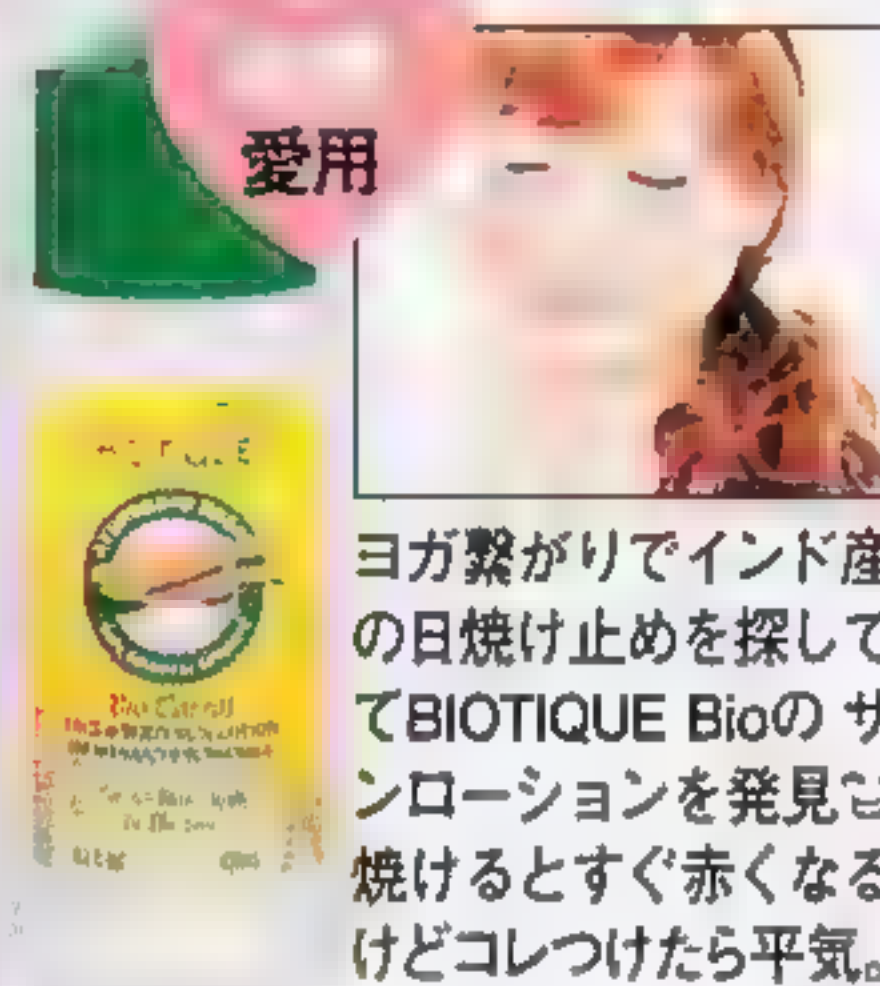
JUICY COOTURE
のつば広ハットは、海
外旅行には絶対持っ
ていく♡ ストロ-素
材なのでムレないし、
紫外線がたっぷりガー
ドしてくれる。



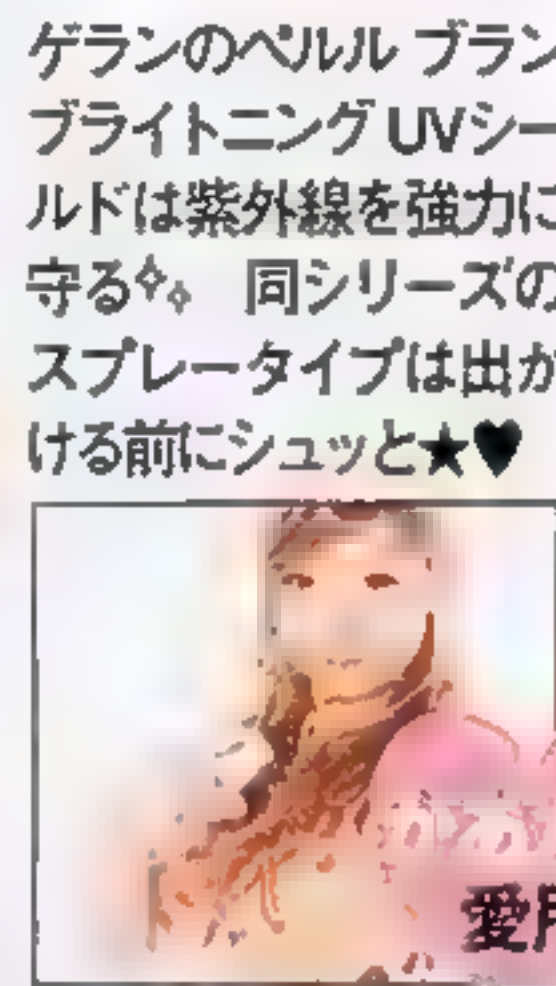
オールシーズン対応で
きるシリーズの日傘は
折りたたみだからバ
ッグの中に常備。ベ
ージュカラーはどんな
服でも似合うんです♡

UV編

愛用



ヨガ繋がりインド産
の日焼け止めを探して
BIOTIQUE Bioのサン
ローションを発見。焼
けるとすぐ赤くなる
けどコレつけたら平気。



愛用

ゲランのペルルブラン
ブライトニングUVシー
ルドは紫外線を強力に
守る。同シリーズの
スプレータイプは出か
ける前にシュッと★



愛用

SK-II セルミネーシ
ョン ディザージUV
VはSPF30PA+++で
シミ予防と保湿も
できて一石三鳥。SK-II
のバックとライン使
いが好き♡

木村美和子先生

若林奈緒さん

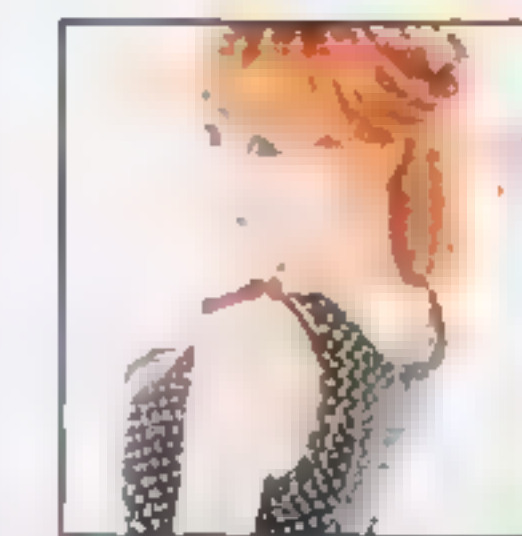
岩下りえさん

メンソレータムメラノCC集
中対策液はビタミンC入
りでニキビにも◎。ビ
オレさらさらUVアク
アリッチ美白クリーム
は4月から使用！



愛用

愛用



日焼け止めにはアロ
成分が効くって聞い
て、グアムで買った
ジェル★ 焼けたくない
ので紫外線防止ケア
アイテムはいろいろ充
実♡

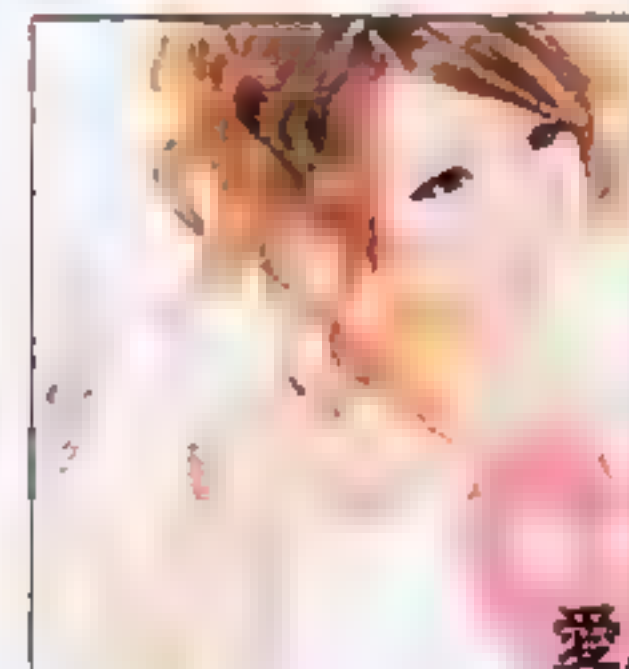
小笠原令子さん
PHOTO
Nobuyuki Sasaki

WHITE ESSENTIEL
BASE DE TEINT
BLANCHISSANTE
EFFET SCULPTANT
WHITENING MODELING
EFFECT BASE
SPF 30 / PA+++

CHANEL

シュウウエムラのUVア
ーマー サンプロテク
ター-30はベタベタ
しない化粧下地にも
使えてデイリー用で
リピート 5,250円も
納得♡

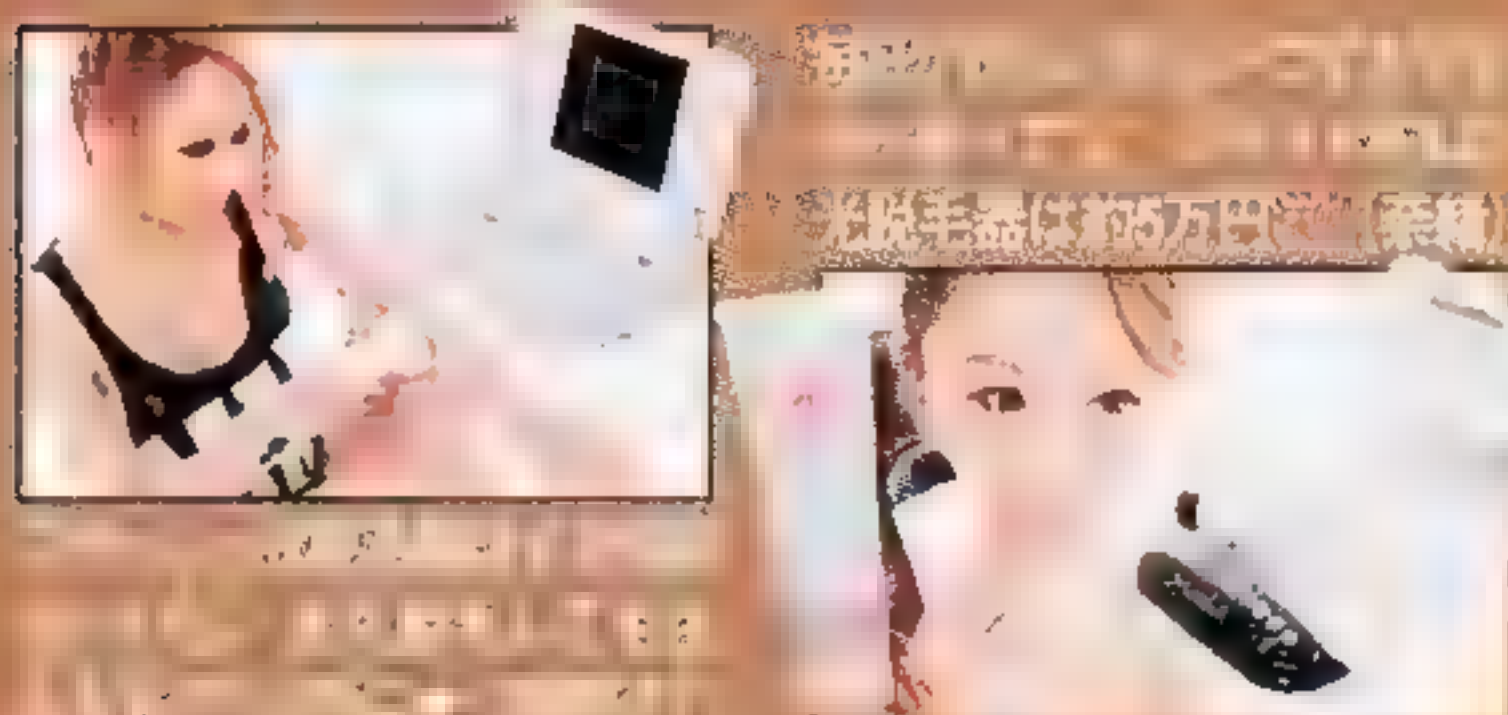
パラソーラ エッセ
ンスUVカットスプレ
ーはヒトメボレ♡ SP
F50PA+++のスプレ
ーはめずらしい体か
ら髪の毛まで使える



愛用

5. ホーム脱毛器

自宅でも本格的な脱毛が出来る。好きな時間に
好きなだけやれちゃうのも魅力でしょ♡



6. 脱毛ワックス&クリーム

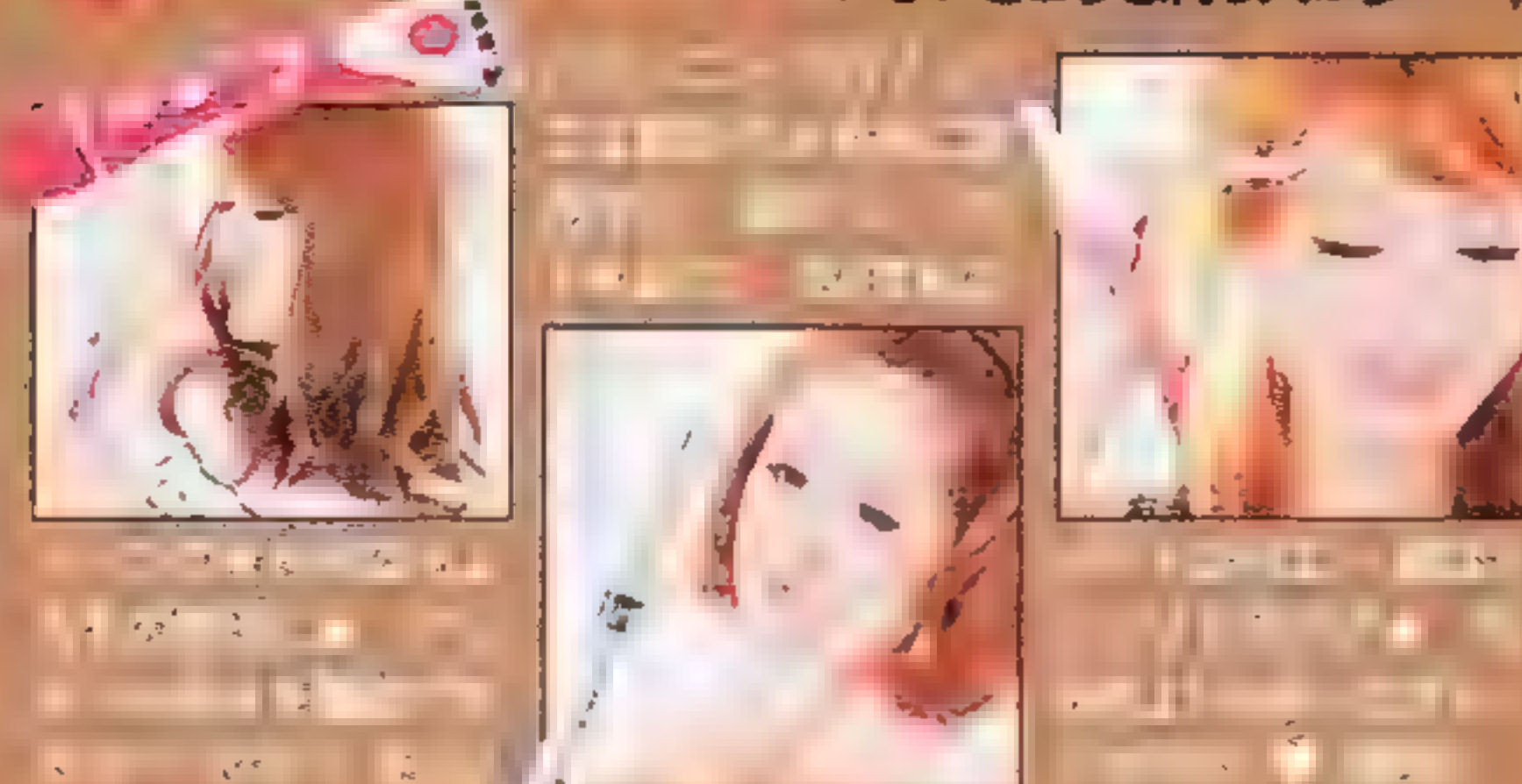
脱毛クリームとワックスはロ
ーコストでケアできるので忙
しい姉世代に根強い人気♡



鈴木愛美さん

3. カミソリ

お風呂場でサッと処理でき
るからカンタン。脱毛して
いないところを剃る人が多い♡



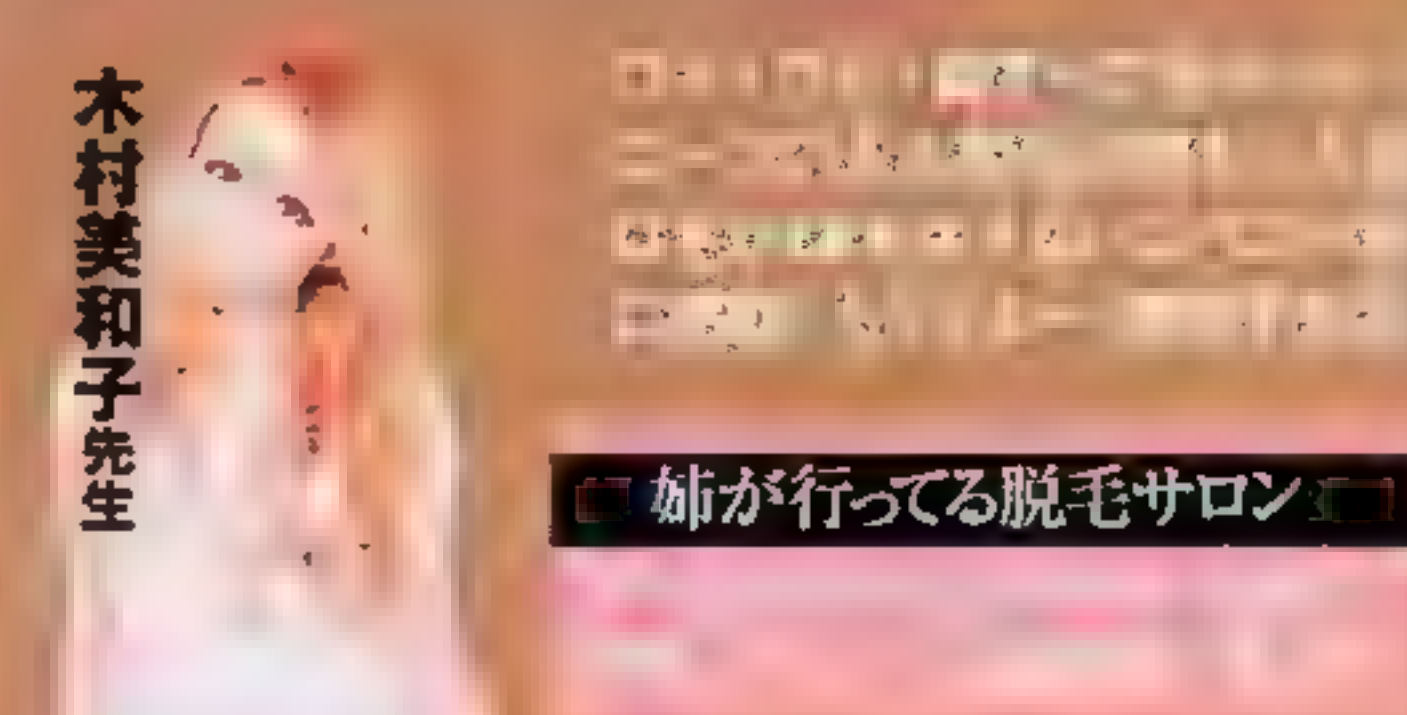
4. うぶ毛取り

やすりっぽいタイプのもの
や、発毛を遅らせるジェル
など。カミソリより長持
ちかも♡



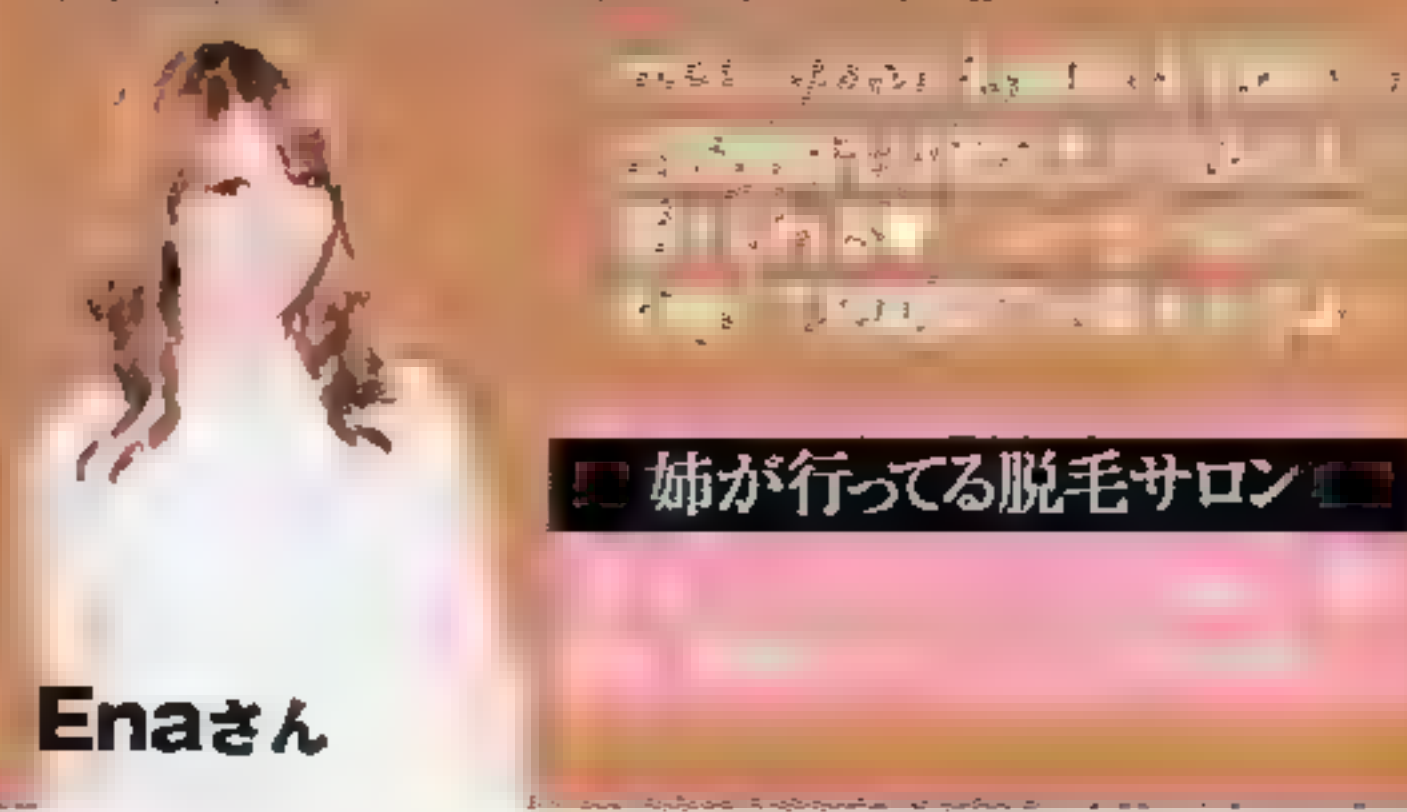
1. 脱毛サロン

手取り早くキレイになれる永久脱毛♡ 毛穴の
黒ズミの心配もなくお手入れ不要！



2. 美容クリニック

完全永久脱毛が受けられるのはクリニックだけ!!
肌の経過もしっかり診てくれます♡



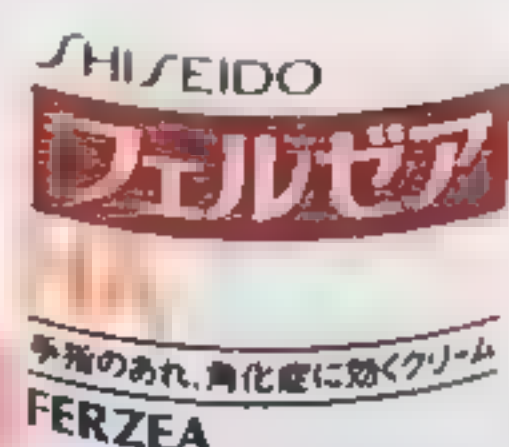
脱毛ランキング Best 5

やっぱり気になる!!
姉たちの脱毛事情♡

Enaさん

二の腕ケア

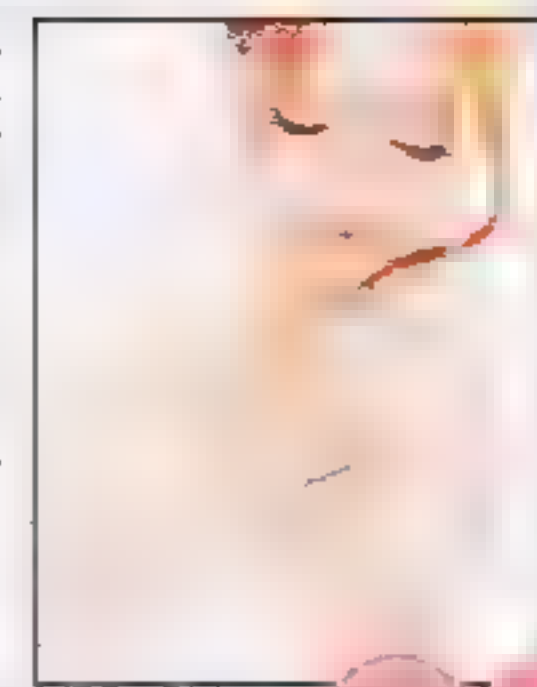
意外と盲点の二の腕も
しっかり保湿を心がけ
て★ ひじは年齢がで
やすいので要注意!!



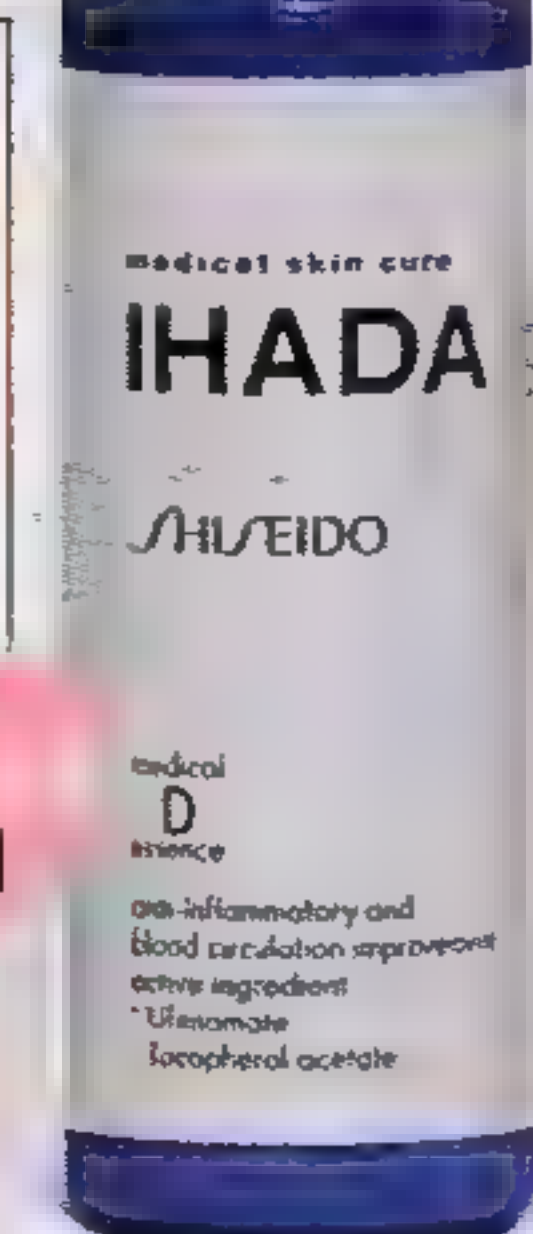
愛用

資生堂のフェルゼアは
約800円。ほのかにラ
ベンダーの香りで癒し効果
も。みずみずしくベタつ
かないから気に入ってる★

30歳を超えてから気になるの
が二の腕の小さな凹凸。い
つまでもキヤミが着れる女
でいたいからスクラブ+医
療品でしっかり治したい!!



愛用



二の腕に出来やすいブ
ツブツやぶれに資生
堂のIHADA。炎症を
抑える医薬品なの★ S
ABONボディスクラブ
でお風呂マッサージ☆



姉たちのコレで乗り切る! 夏バテ防止アイテム

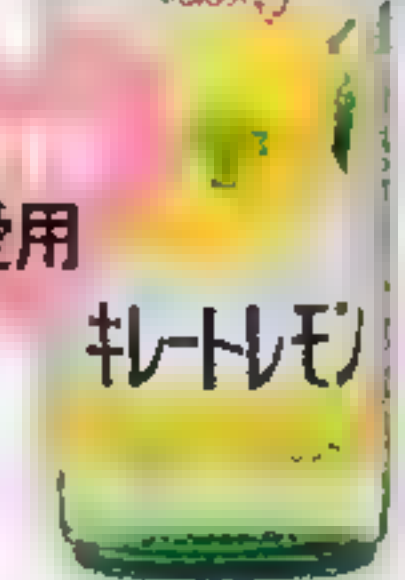
うだる暑さで体力もバ
テバテ。一発逆転シャ
キッと元気になれるア
イテムをリサーチ!

VITACOCOは話題の酵素ドリンク
び スポーツドリンクぐらい栄養が
あるのに脂肪&コレステロールはセ
ロ! 変な味は慣れてくるよ(笑)。



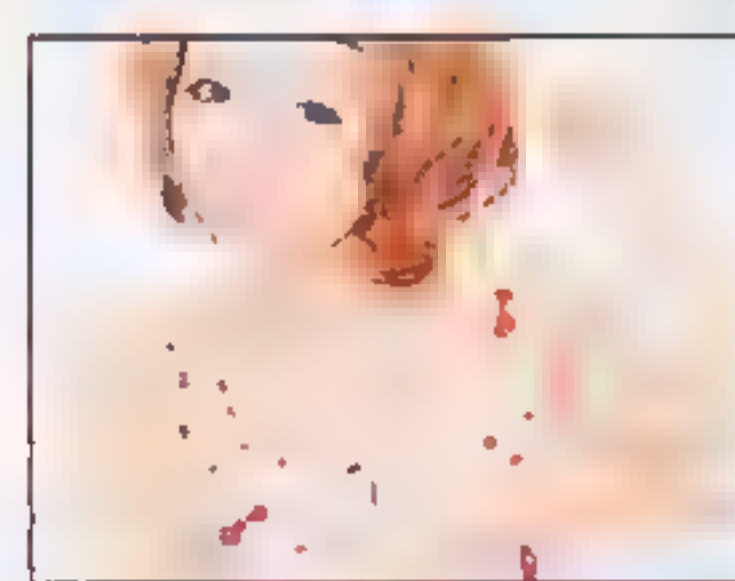
愛用

キレートレモンは夜寝る前に飲むと
翌朝しっかり起きられるから驚き!
5年くらい飲み続けてるけど、どの
栄養ドリンクより効く★



愛用

スリムビューティーハウスのオリエ
ンタルパック。ダイエットにめ
げそうときはこれでマッサージ☆
脂肪分解や毒素排出を促進



愛用

田所絵里子さん

飲む紅酢は同じ病院で働く
看護師に薦められて★ ダイ
エットというより疲れがと
れる! 水で割って、毎日
少しずつ時間飲んでるの★



愛用

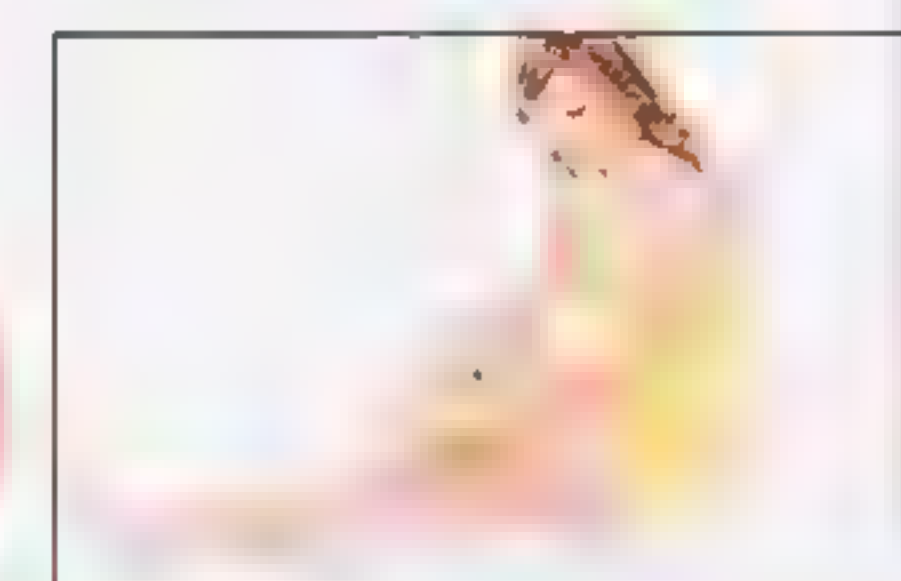
花城みえさん

THALIONの植物酵素ドリン
グ。ヨーグルト風味で美味
しい。植飲みきりタイプ
の瓶は持ち歩いて便利★
外出前にも飲んでます!



愛用

仕事の疲れをデトックス★ ミネラ
ルたっぷり身体にいいし、しっ
とり肌になるよ! タリオン スペ
シャルタソアルゴバスは☆

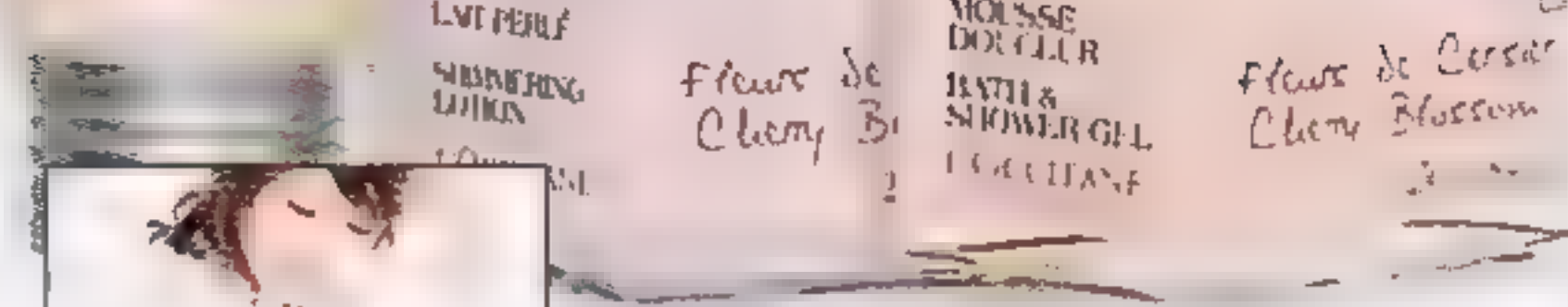


愛用

体臭防止アイテム

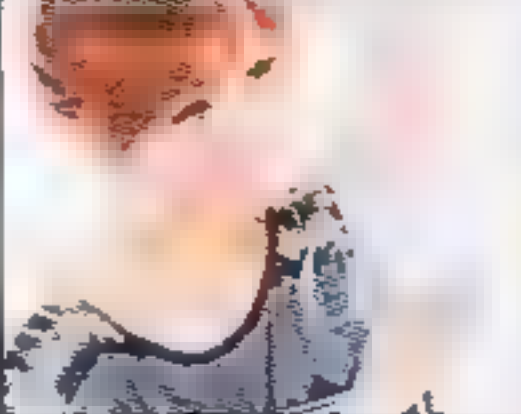
夏といえば気になるの
がいろんたとこのニオ
イ! お姉さんたちの
ケア方法をご紹介します★

愛用



ボディ系のクリームはすべてロクシタンのチ
ェリーブロッサムで統一! 保湿効果
もあるシャワージェルはすごくお気に入り☆

愛用



長時間のロケもあるか
らAg+とシークレットの
W使い! ドンキで買
ったシークレットはダ
ウニーみたいな香りで
香水としても代用OK☆

伊吹奈々さん

愛用

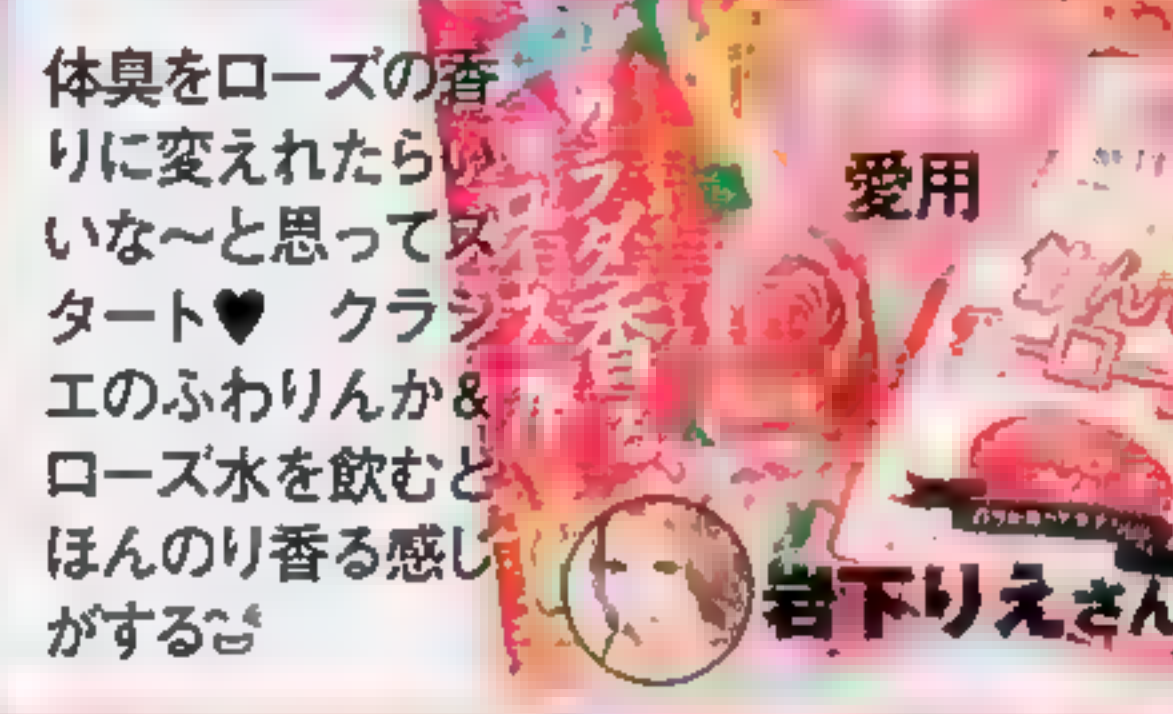
ソフィの香り付きバンティ
ーナーでいつでも清潔☆ おりも
の汚れや匂いを気にしなくて
いいから5年くらい愛用してるよ!



愛用

靴の消臭スプレーは家に帰っ
てすぐにかけるよ! さらに
同じ靴を毎日履かないよう
に気をつけてる! フローラル
がほんのり香る★

愛用



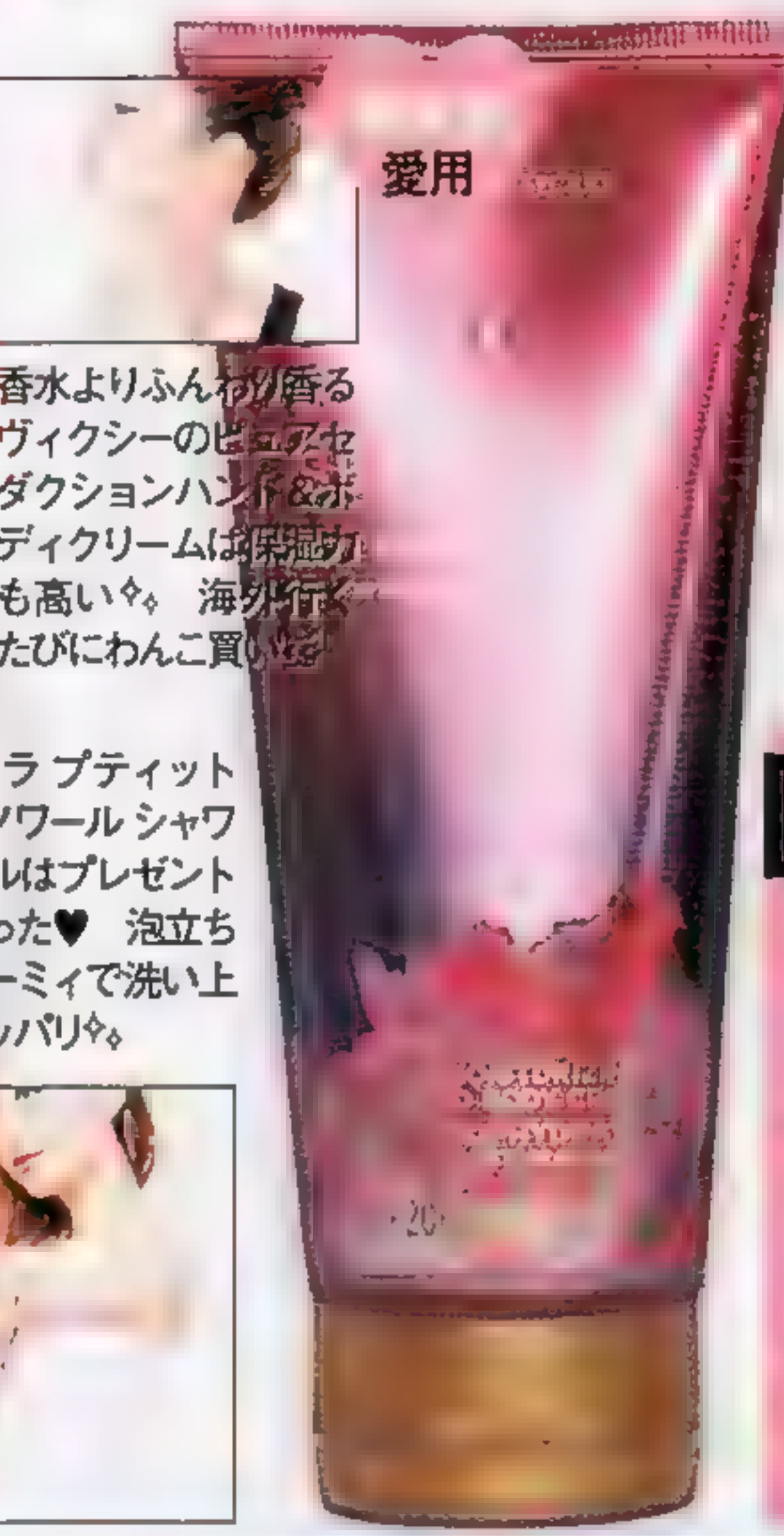
体臭をローズの香
りに変えたらいいな
~と思ってタート
タート! クラシカ
エのふわりんか
ローズ水を飲むと
ほんのり香る感じ
がする☆

岩下りえさん

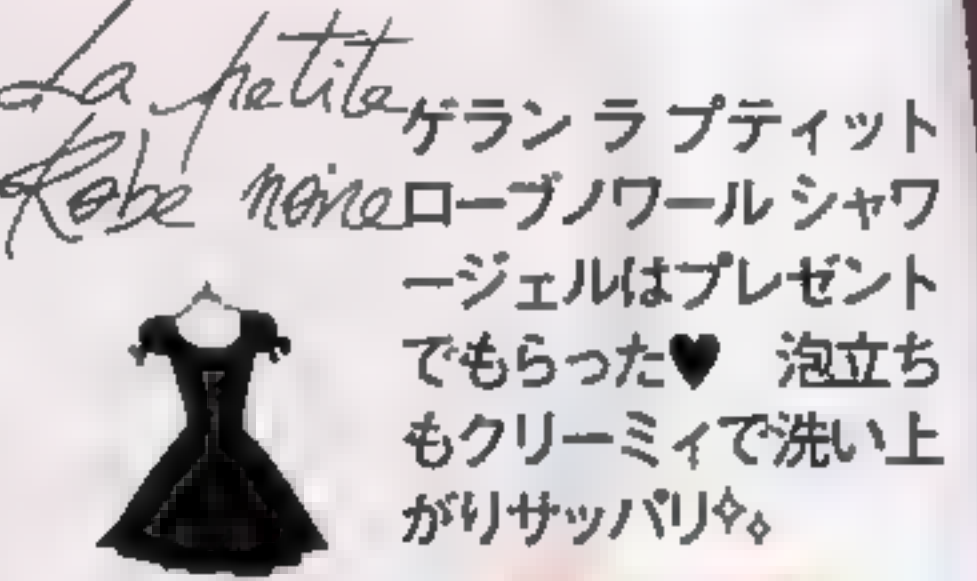


愛用

韓国FACE SHOPのスティックデオドラント
はスツとする石けんの香り! 朝塗っておくと
本当に汗が出なくてニオイもなくなる★



香水よりふんわり香る
ヴィクシーのビュ
ダクションハンド&ボ
ディクリームは保湿力
も高い☆ 海外行
きたびにわんこ買

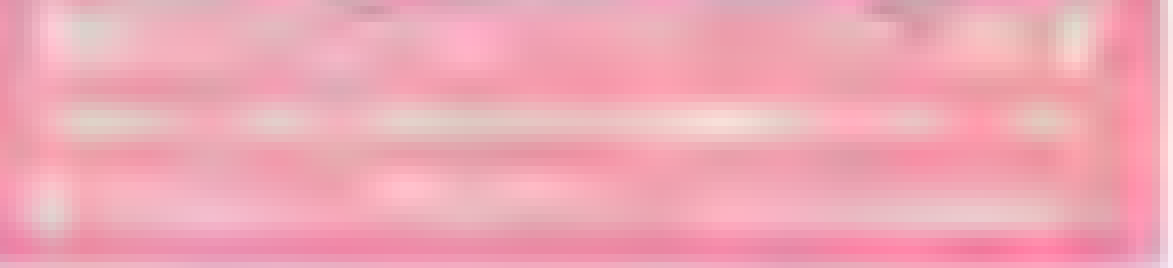
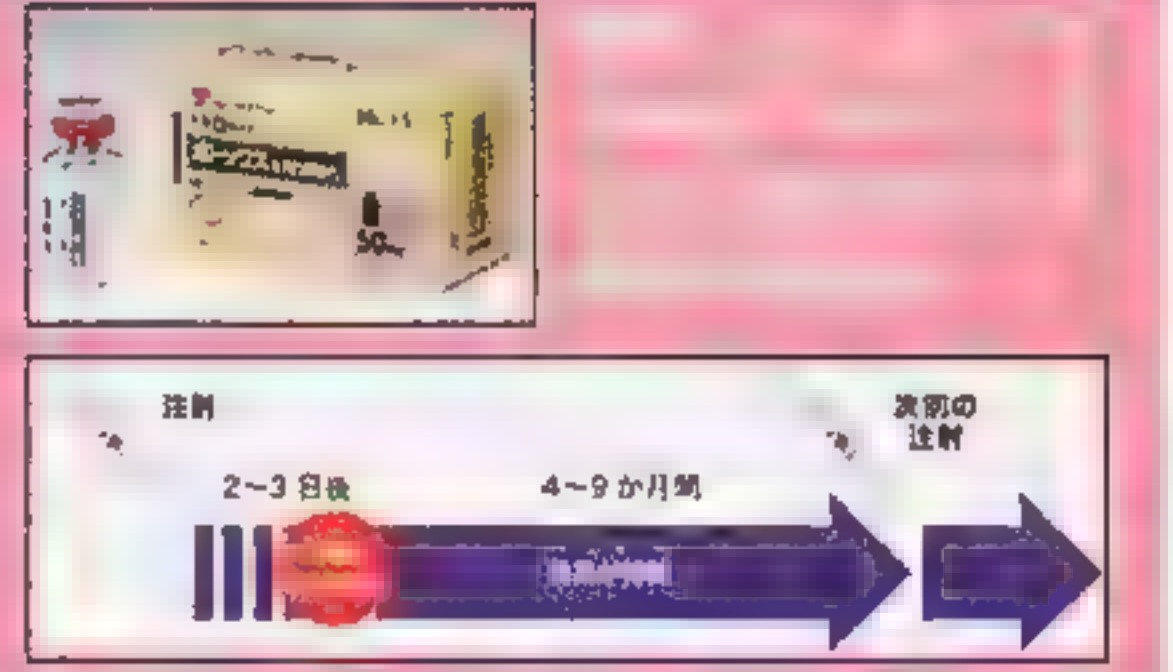


La petite robe rose
ゲランラブティット
ローブノワールシャ
ワージェルはプレゼント
でもらった! 泡立ち
もクリーミーで洗い上
がりサッパリ☆

GUERLAIN

愛用

注目!! ワキ汗ボツクスが
保険適用になったよ!



エステサロンで行われている光脱毛と、医療
機関の医療レーザー。その大きな違いは「照
射パワーの差」なんです。クリニックは医師
が常勤していることで、もし施術中にトラブ
ルがあっても、医師が適切な処理をしてくれ
る。なので強力なレーザー治療を行う許可を、
国が与えているんです。そもそも「脱毛」っ
て医療行為で、みなさんもご存じの通り、医
療にはリスクが伴います。法律上、エステサ
ロンでは「長期効果のある脱毛」は禁止され
ていて、効果の弱い低出力の光脱毛器を使
用しているサロンがほとんど。飛びつきたく
なる価格設定は魅力ですが、長い目で見て
最終的に何を優先して選ぶのか、考えて選
ぶといいと思います。

高須クリニック
院長 高須克典先生



プロに聞く脱毛サロンの選び方

姉世代の脱毛箇所ランキング

1位	ワキ 両ワキの永久無料コースで600円もあるほど激安 ★ フラッシュ式のサロンが人気! 完全予約 制なのでドタキャンはお金がかかることも。
2位	V.I.O デリケートゾーンはとにかく痛いという意見続出 なので、心して通いたい! 痛くてヤメた姉もい るそう! 7万前後が相場価格です☆
3位	腕 ヒジ上・ヒジ下で料金を別々に設定しているサロ ンが多い。当てる部分の範囲は大きいので3回コ ースで3万円〜がだいたい相場★
4位	脚 ヒザ上・両ヒザ・ヒザ下で料金が分かれているエ ステサロンがほぼ多数。毛が濃いめだったら平均 6回以上回数も増えるよ!
5位	背中 広範囲なので上下で分けてるサロンが多い★ 全部で約10万が目安! お得なトライアルコ ースを探して試してみよう!

綾香の場合

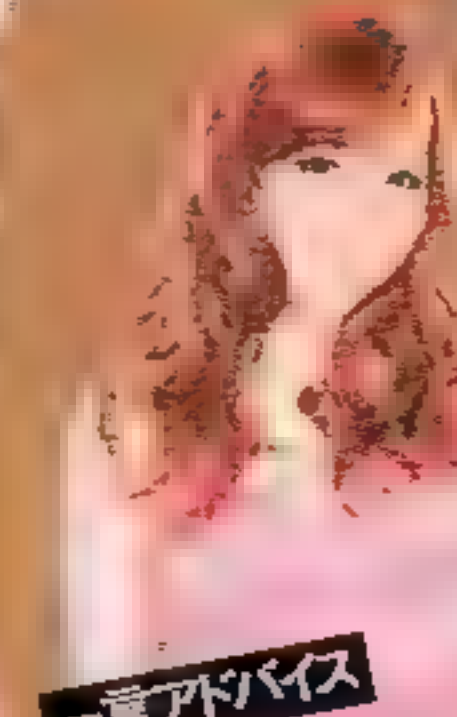
ワキ→
背中→
VIO→



一言アドバイス

祐香の場合

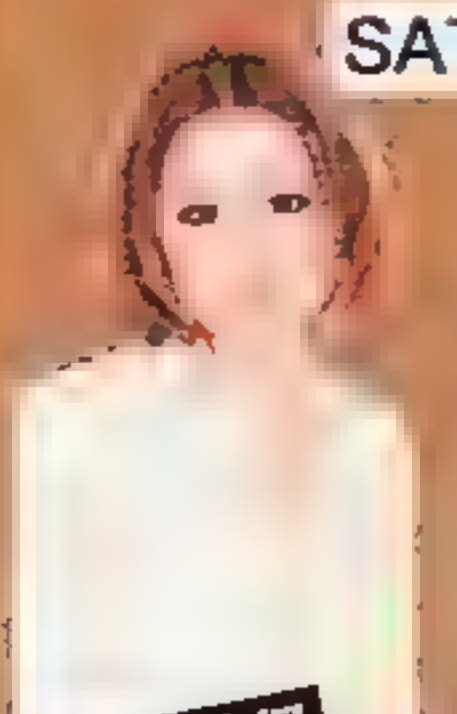
ワキ→
ひざ下→
ライン→



一言アドバイス

SATOKOの場合

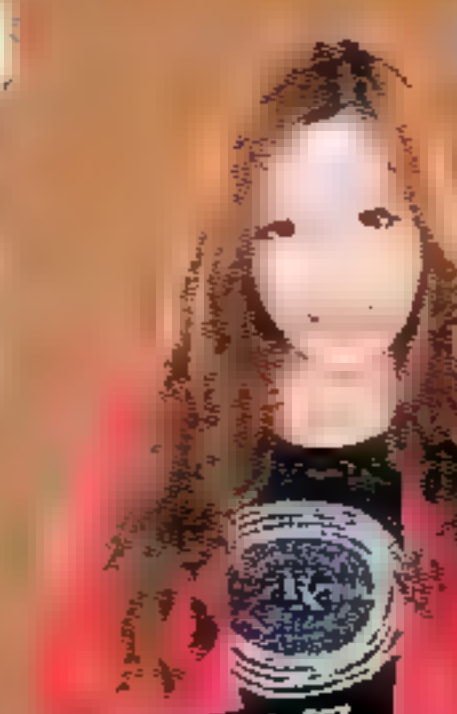
ワキ→
背中→
VIO→



一言アドバイス

香央里の場合

ワキ→
その他→



一言アドバイス

サロン派? クリニック派?



sayo
Hagakawa

EYES & CHEEK

ミラクル
メイクの
CHECK!!

LIP



リップメイクの
ポイント



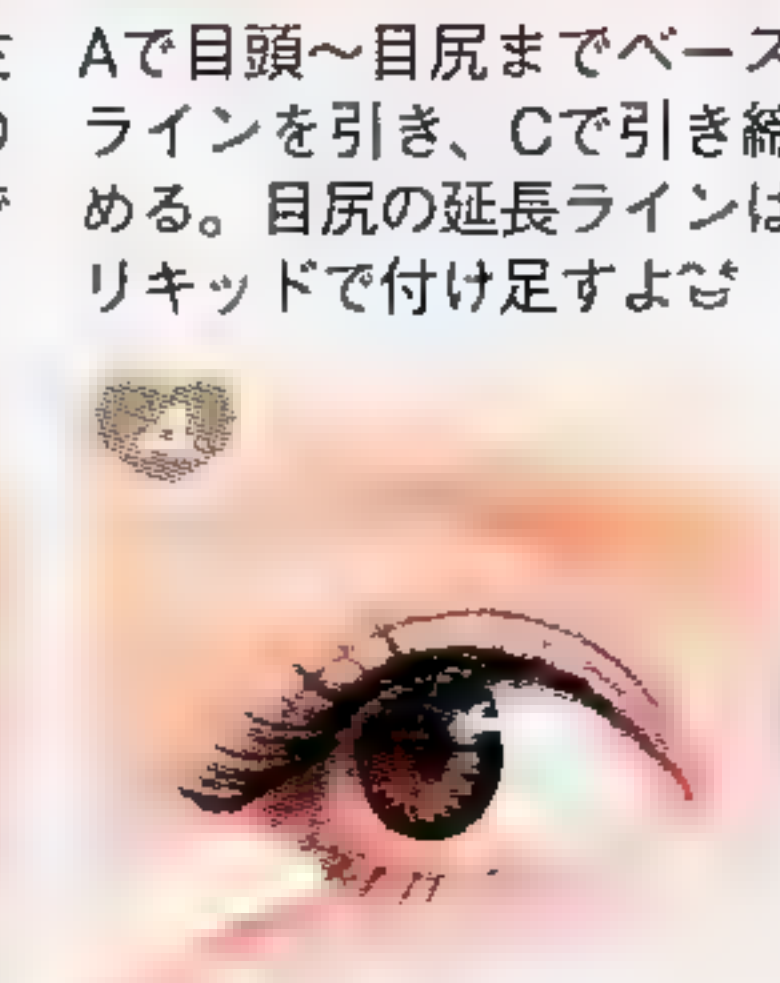
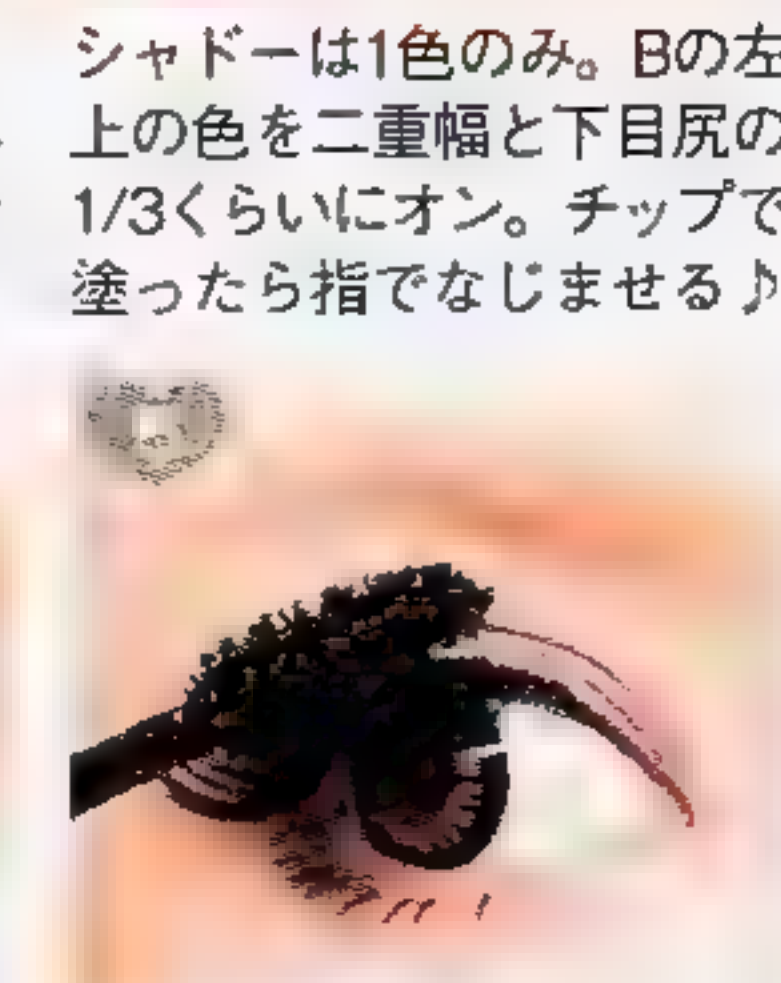
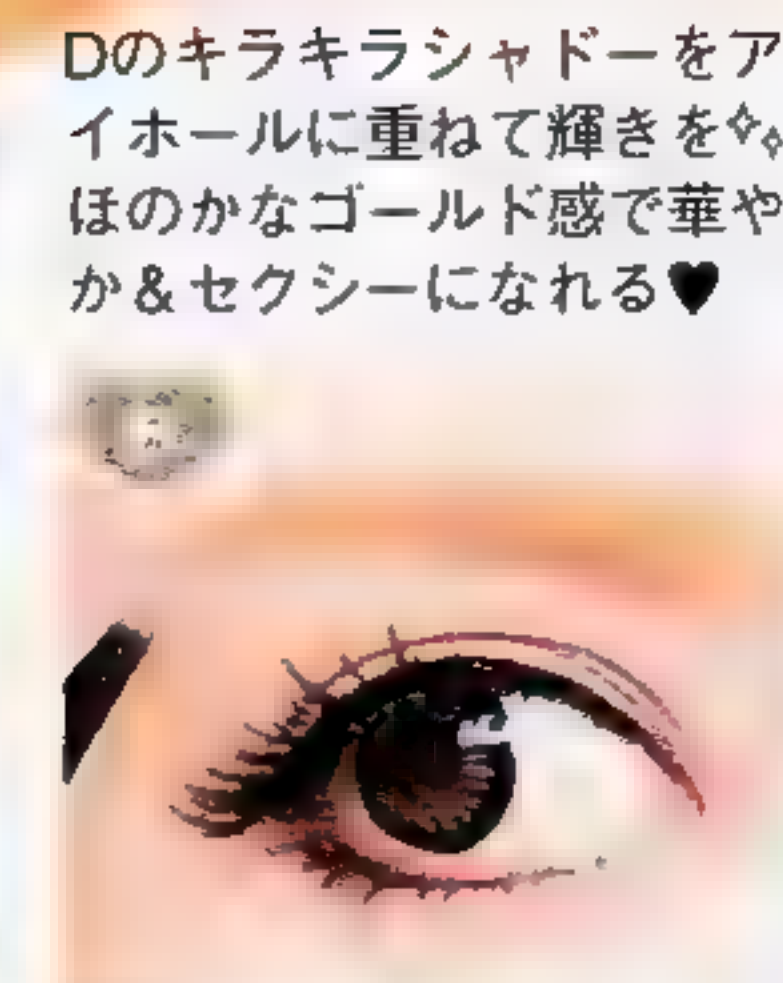
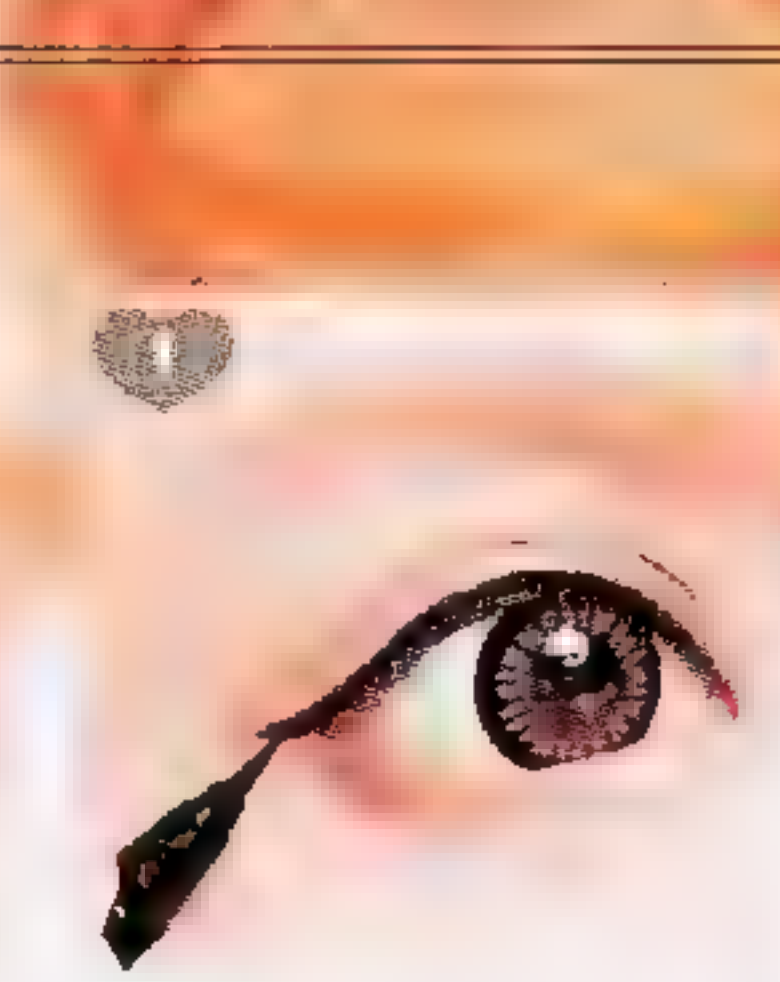
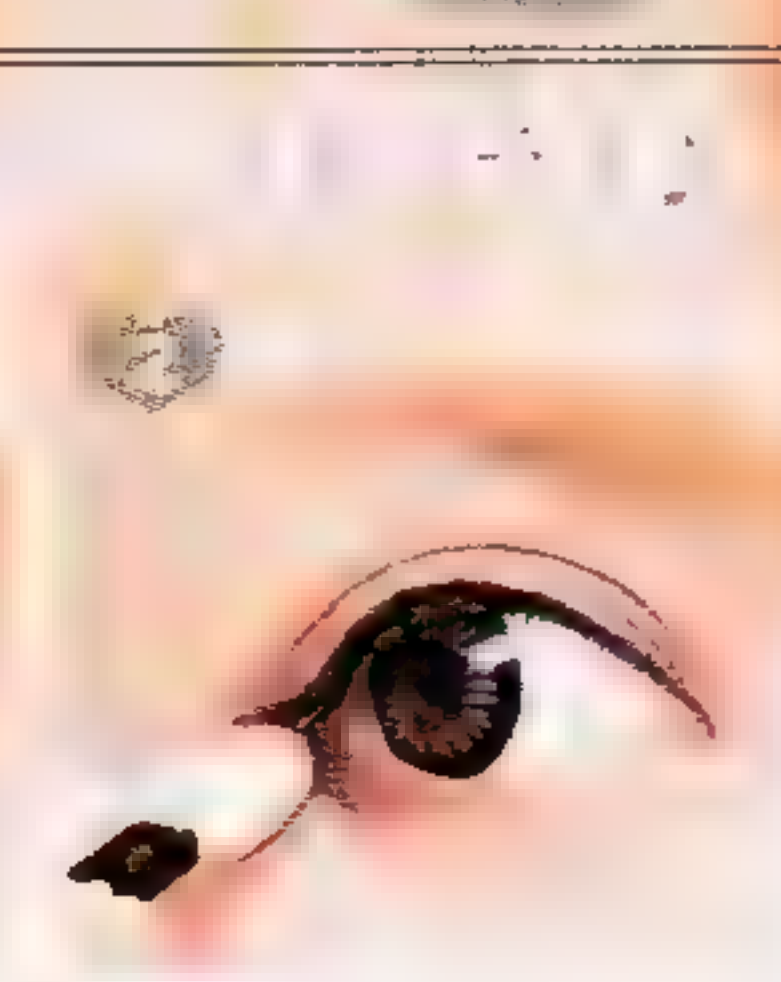
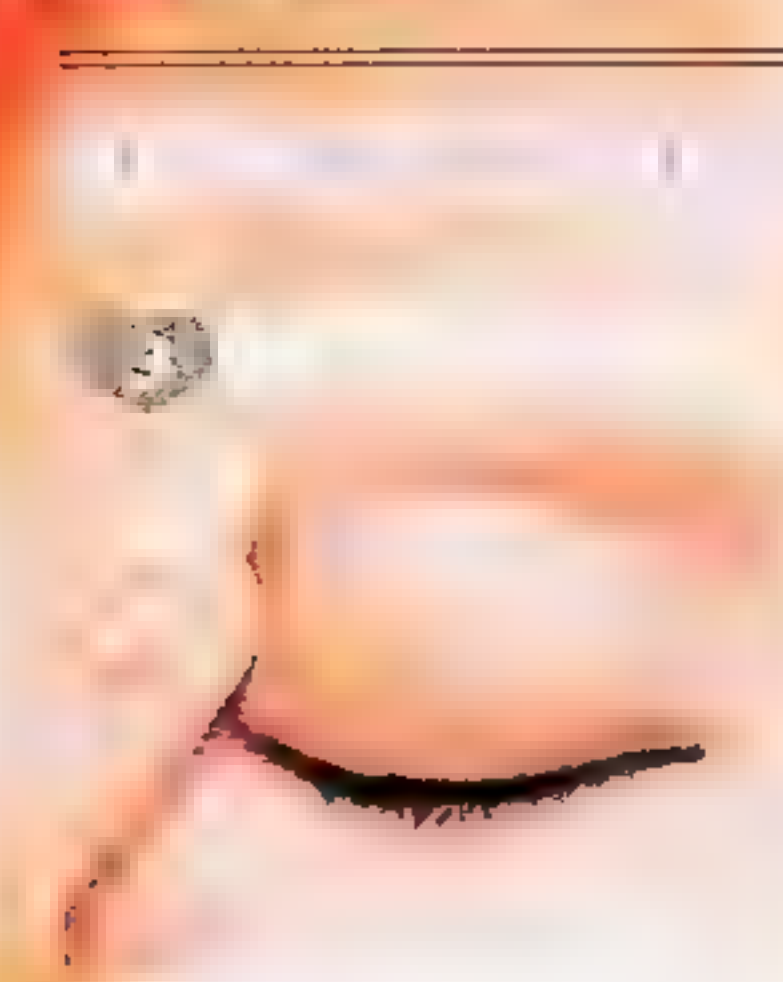
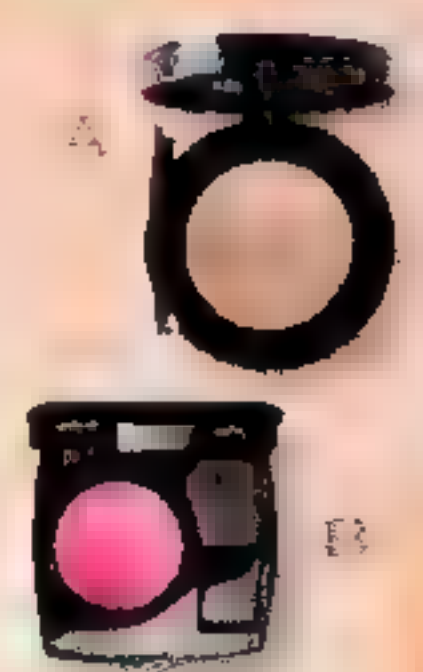
口紅はややオーバー
めにたっぷり。こ
のあとコンシーラ
を重ねるから、ちょ
っと濃いくらいが調
度イイんだよね

スティック状のコン
シーラーを重ねて色
を中和し唇にある
ホクロを隠したくて
始めたワザだけど、
ぼったり感もでる

最後にグロスをまん
べんなく塗ってコー
ティング。ミルキー
なピンクで、キスし
たくなるようなお色
気リップにするよ



ファンデ後、お
粉は使わずツヤ
を残すのがこだ
わり。コケて見え
ないよう、チーク
はニコッと笑って
盛り上がる部分
に丸くぼかす!



Dのキラキラシャドーをアイ
ホールに重ねて輝きを
ほのかなゴールド感で華や
か&セクシーになれる

シャドーは1色のみ。Bの左
上の色を二重幅と下目尻の
1/3くらいにオン。チップで
塗ったら指でなじませる

Aで目頭〜目尻までベース
ラインを引き、Cで引き締
める。目尻の延長ラインは
リキッドで付け足すよ

まゆはペンシル派! 沙世
はまゆげが多い方だから、
足りない部分を1本1本描
き足すくらいでOKなの★

上下にGを軽く塗って自ま
つとつけまをなじませる。
つけまには繊維ナシでお湯
で落ちるタイプが◎♥

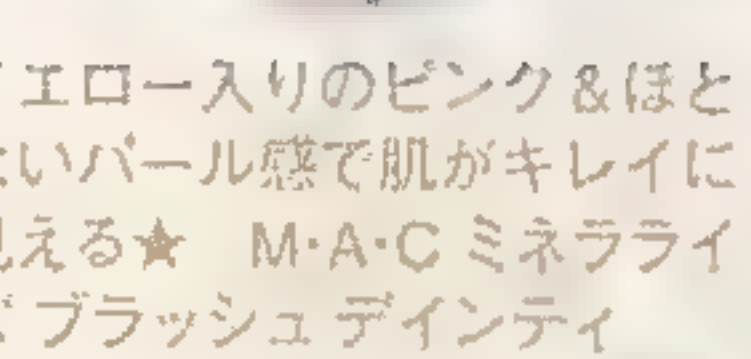
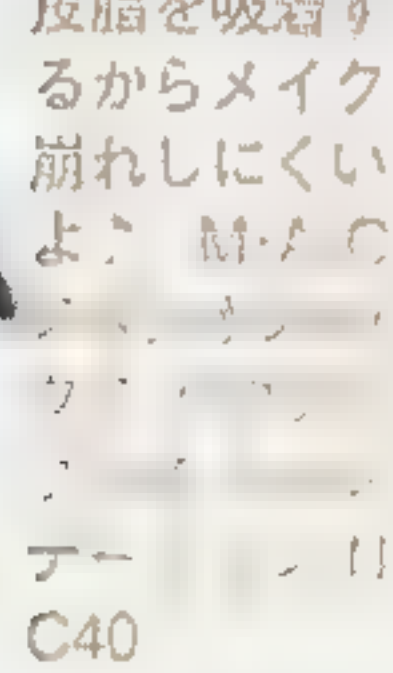
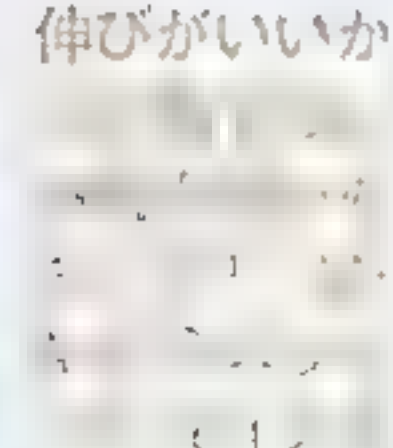
つけまはEとF。毛束が繊細
なものが男性ウケよし。目
尻をオーバーしすぎると無
理してる感が出るので×



モテface♡

シェーディングで輪郭
を囲んでフェイスラ
インがとがってる！

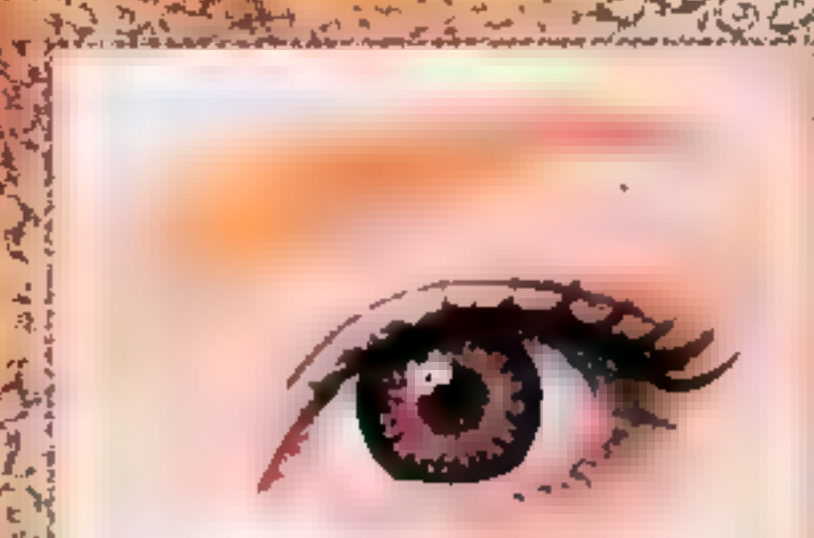
夏は白浮きしない
セミマット肌でヘルシーに



M・A・Cのチークは発色がいいから、ブラシで少しずつ広げるのが◎。頬骨を中心に、丸めにぼかして。



CLOSE UP!



杉かなは

黒コンとエロリップで

モテface♡

すっぴんと離れすぎないメイクがルール。ラインは目尻だけ強めに入れて、リップはヌーディーカラーで大胆にオーバーさせるとエロい顔になれる♡

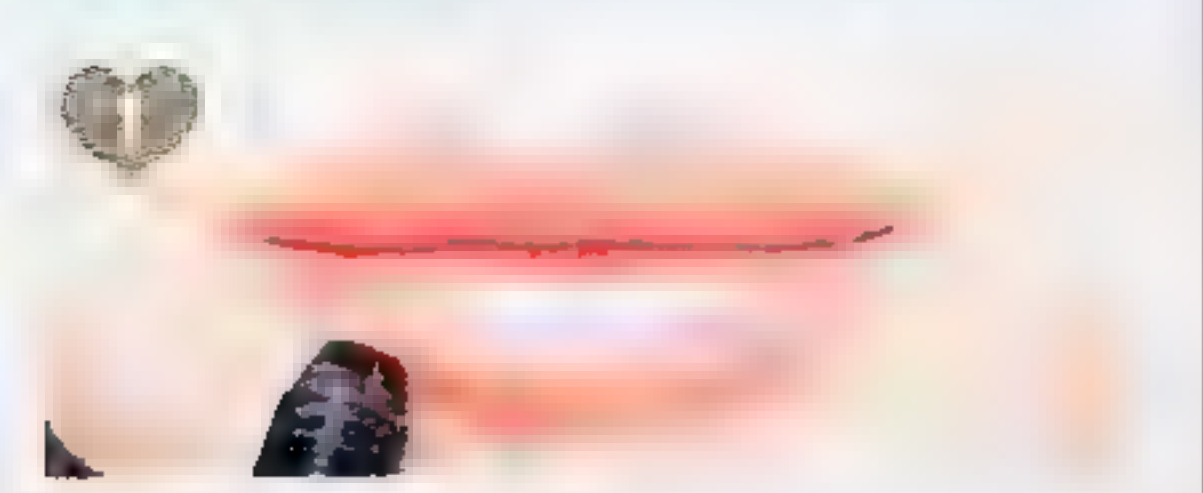
マット肌&パール感の強いピンクリップでなつかしいギャル感が！



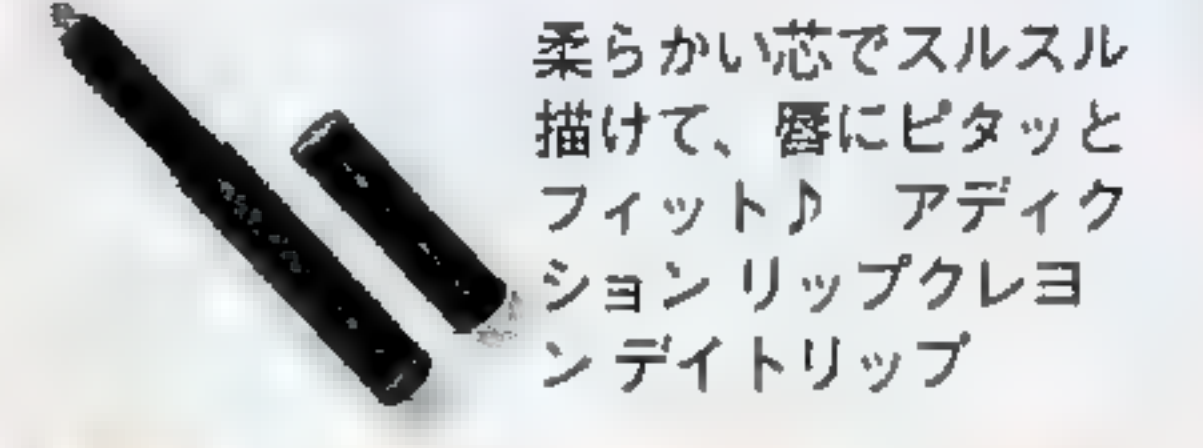
囲み目ラインと目頭の切れ込みラインでアーモンドeyeを作った。

LIP

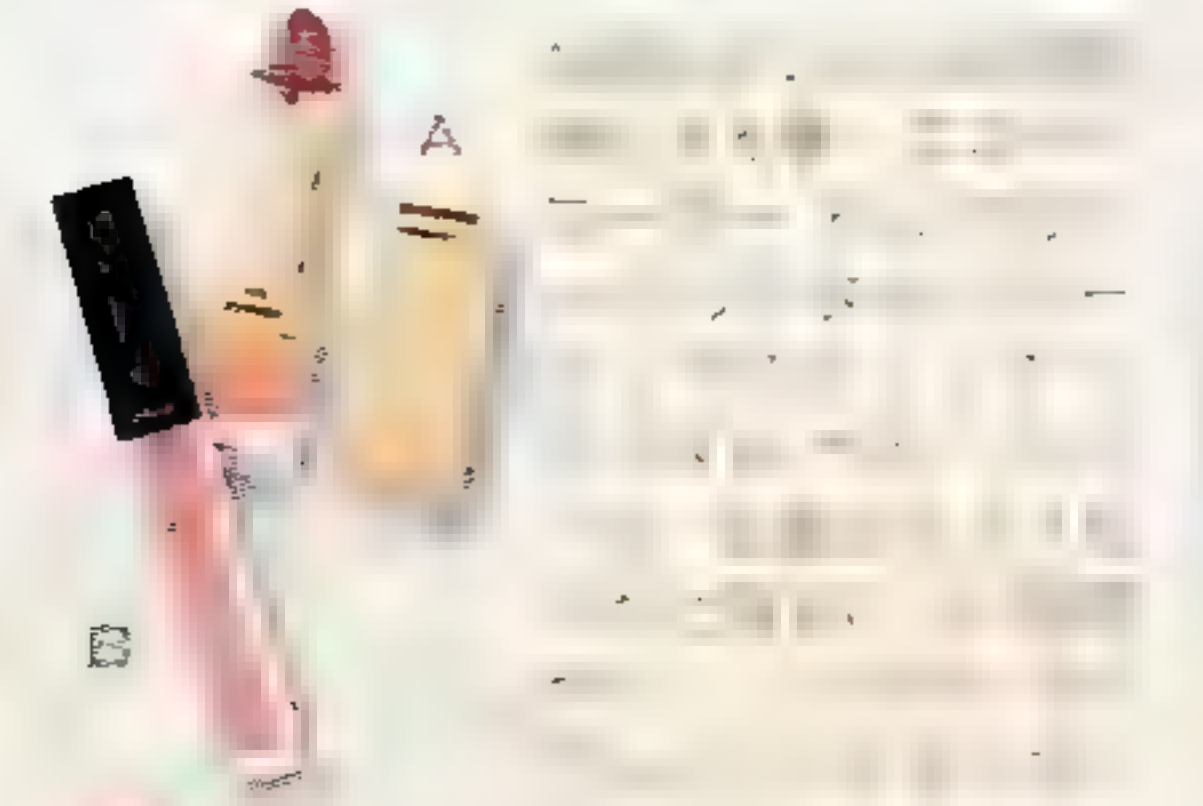
唇のラインを際立たせておもしろさカラーリップに



薄い唇がイヤだから、リップペンシルで理想の形を描いちゃう♡ 口紅の前にラインを作っておけばにじみも防げる♪

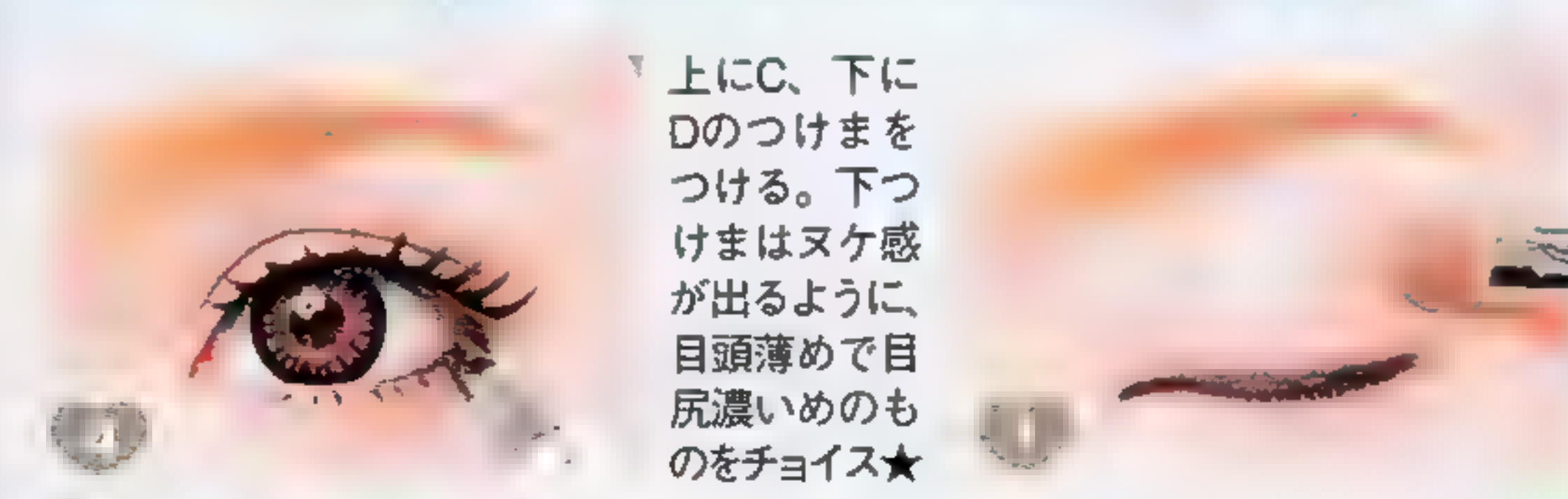


①で作ったラインの内側をAで丁寧に塗りつぶし、Bのグロスを重ねる。中央にやや多めに塗って立体感UP!



EYE SHADOW & LINE

ブラウンの陰影で目尻ラインを強調する



上にC、下にDのつけまをつける。下つけまはヌケ感が出るように、目頭薄めで目尻濃いめのものをチョイス★

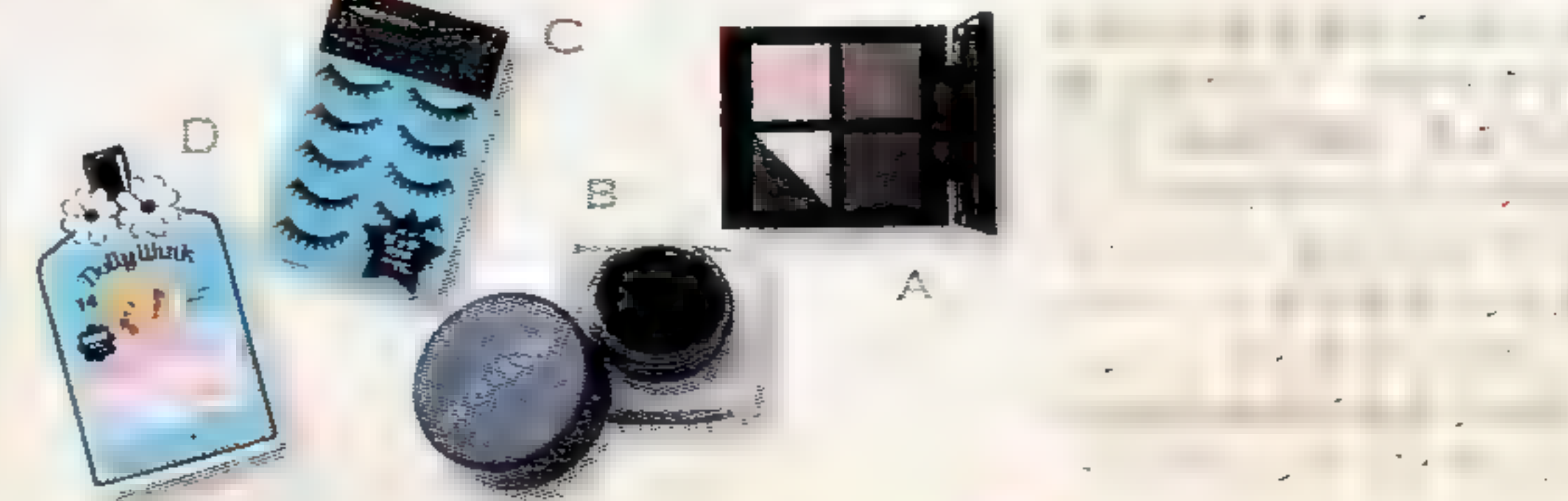
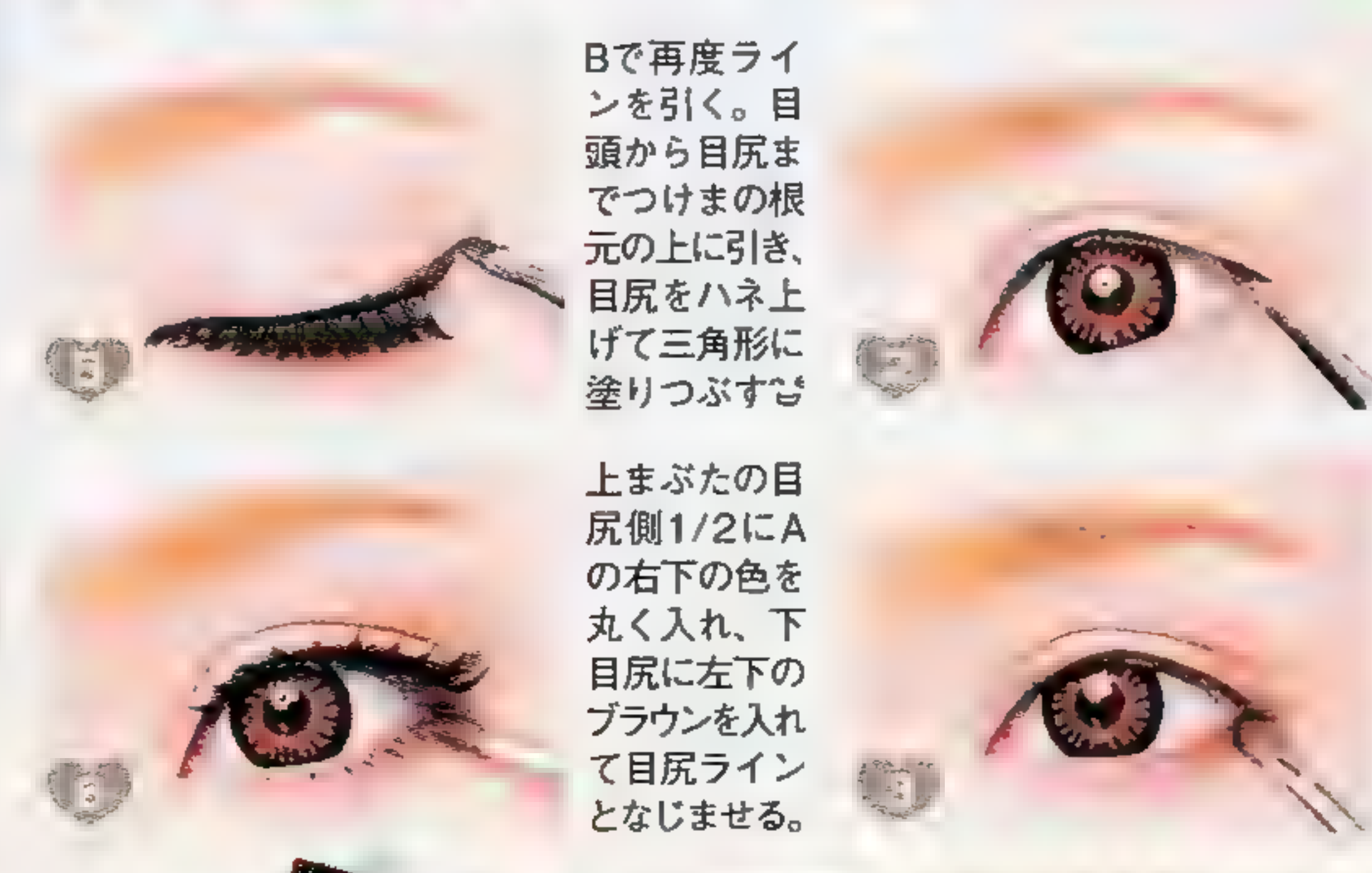
Bで再度ラインを引く。目頭から目尻までつけまの根元の上に引き、目尻をハネ上げて三角形に塗りつぶす☆

上まぶたの目尻側1/2にAの右下の色を丸く入れ、下目尻に左下のブラウンを入れて目尻ラインとなじませる。

アイホールにAの右上の色をブラシでふんわりせる。優しいブラウンで自然な陰影が出て、重く見えない♡

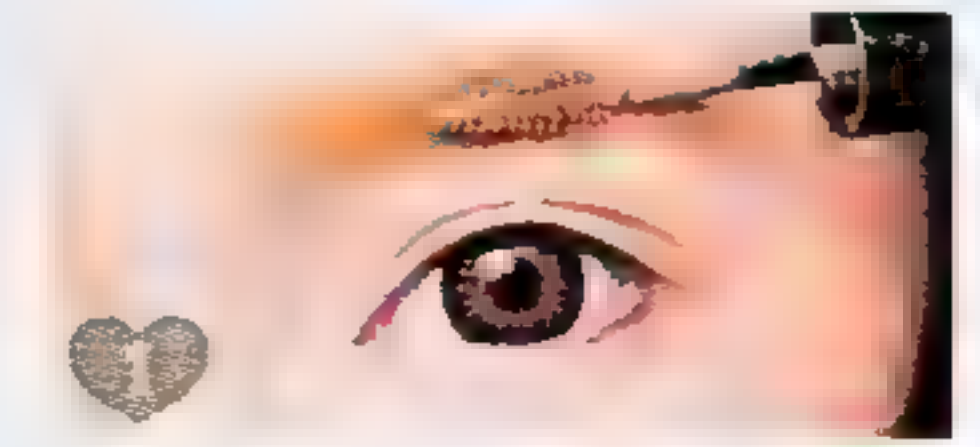
Bのジェルライナーで上ラインを引く。目尻ラインは後から足すので、ここではまつげのスキマを埋める程度★

下まぶたにAの右下の色をオン。目頭側は空けて塗り、目尻側はやや濃いめにぼかして目尻を強調させる!

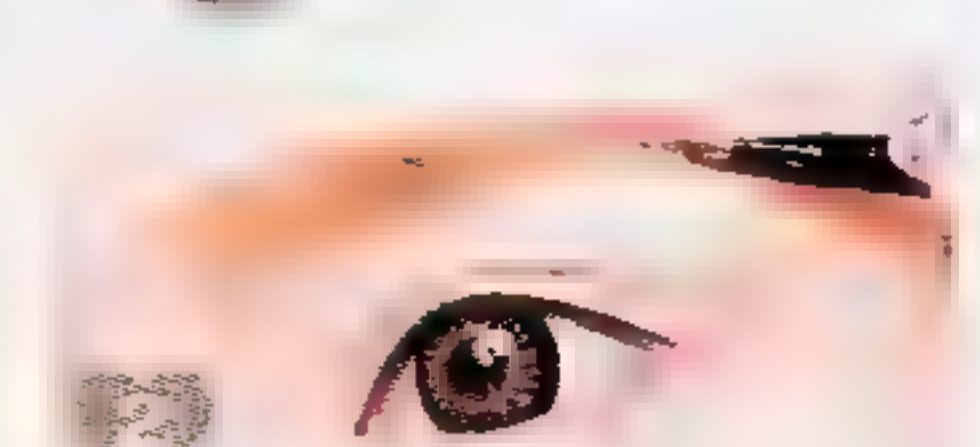
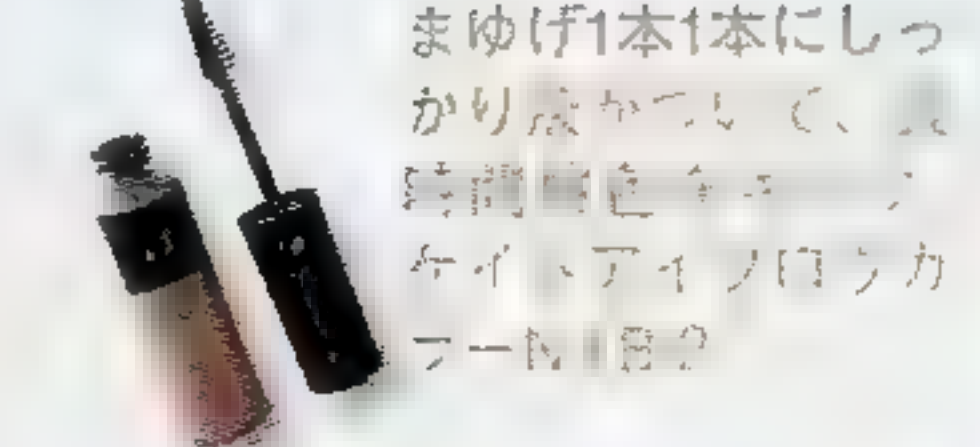


EYE BROW

細眉は古い! 白眉をいかしてナチュラルに♡



素のまゆげにマスカラをつけて、毛流れを整える。まゆげがしっかり生えてる人は、先にマスカラを塗った方が形を決めやすい★

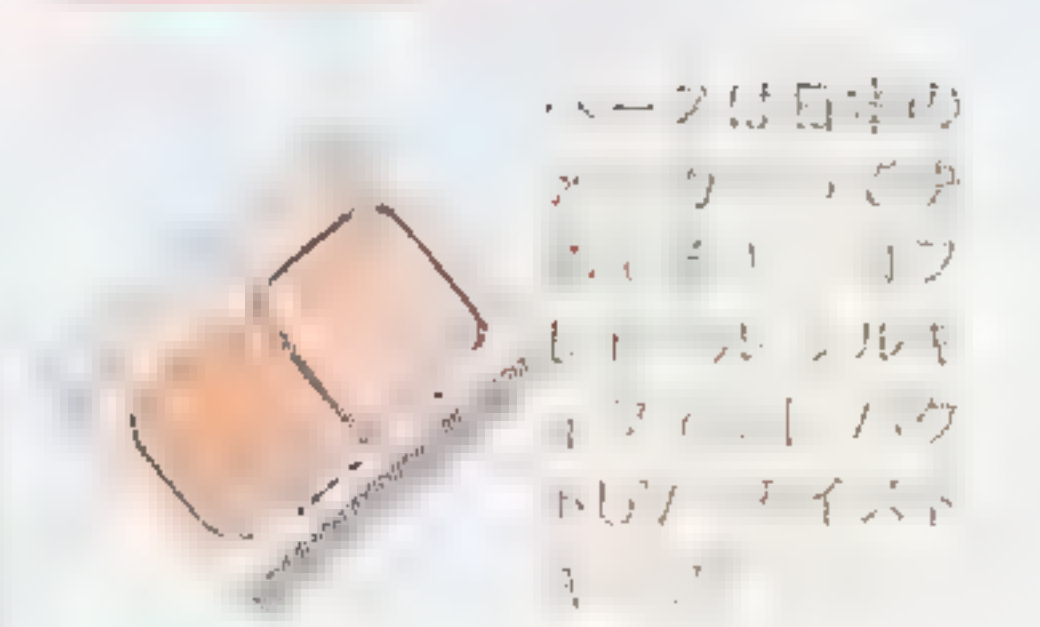
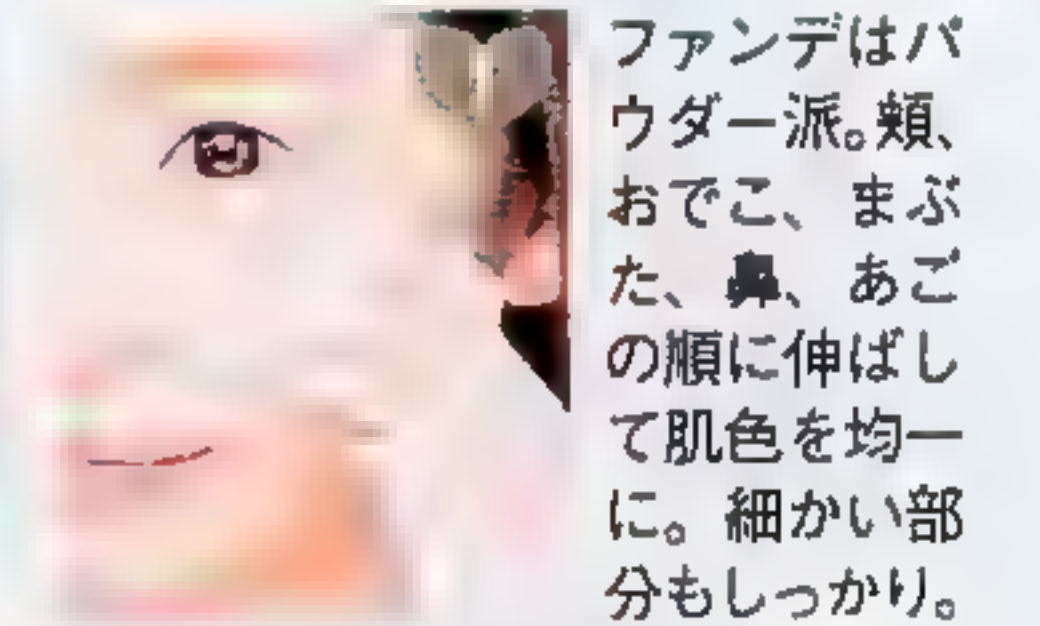


①で整えたまゆげのスキマを埋める感じでパウダーをのせる。眉頭は薄く、眉尻はしっかりめに描いてくよ☆



BASE & CHEEK

引かれしないようなアイチキム選んで、美肌をキープ♡

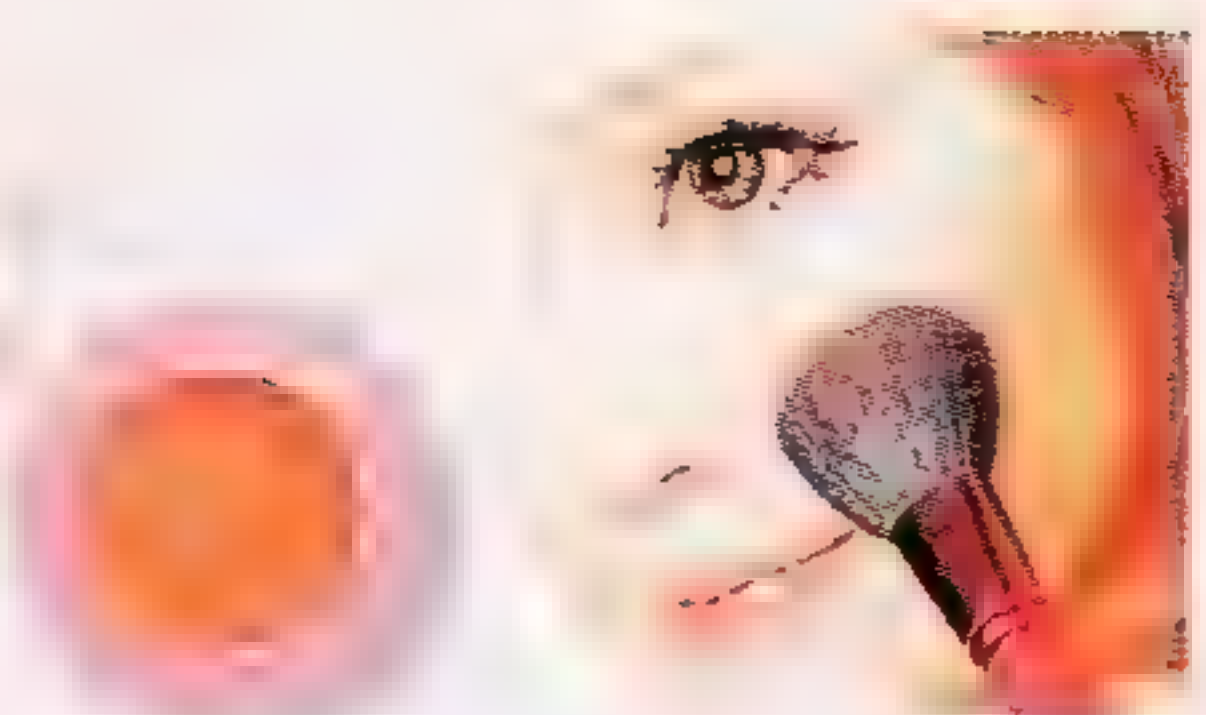


ファンデはパウダー派。頬、おでこ、まぶた、鼻、あごの順に伸ばして肌色を均一に。細かい部分もしっかり。



CHIEK

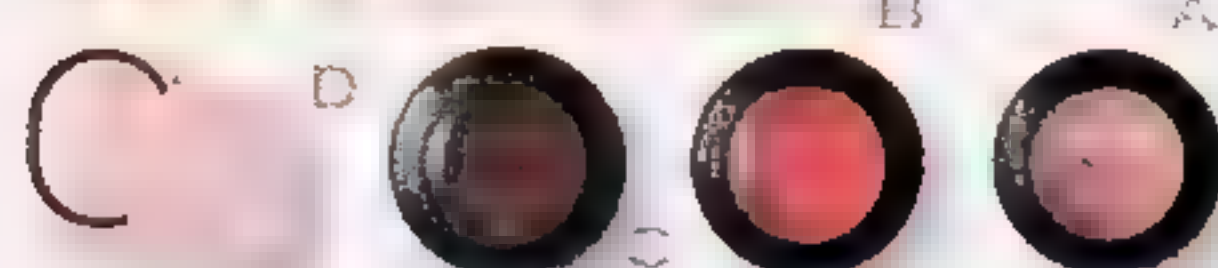
頬の発色は、アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。



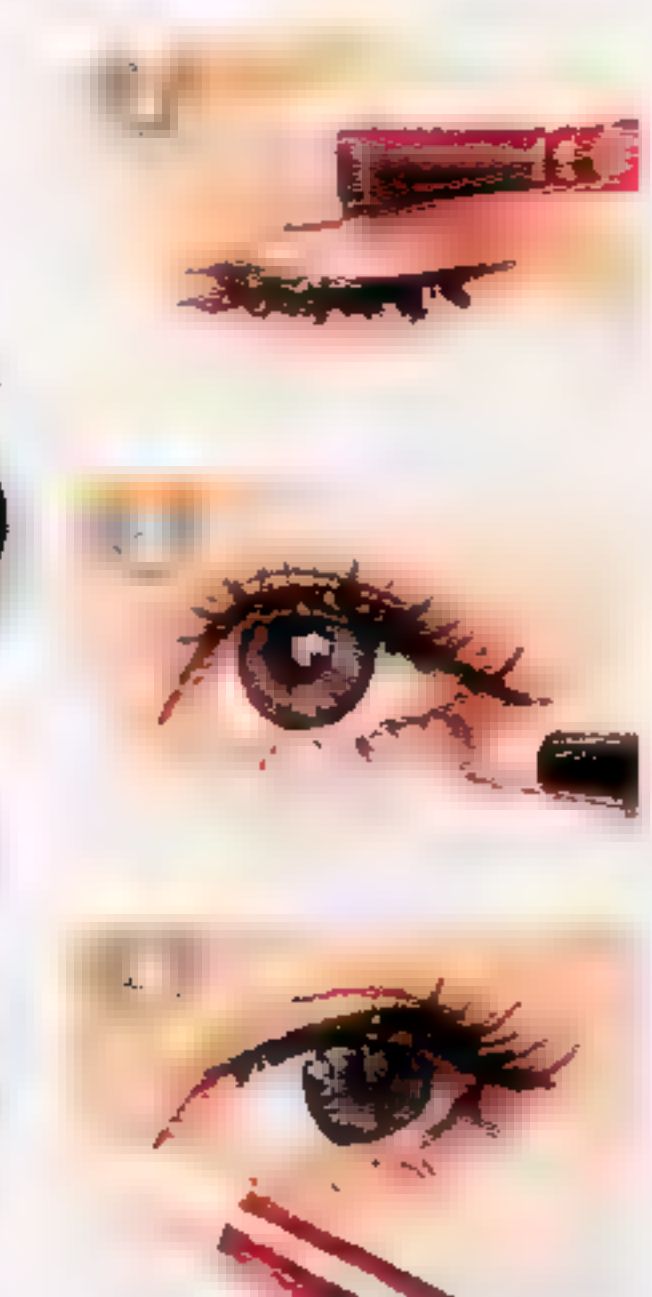
ふんわり発色するチークの方が調子イって気づいて、M・A・Cから変更。太めのブラシで丸くぼかして優しい印象にね★

EYE SHADOW

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

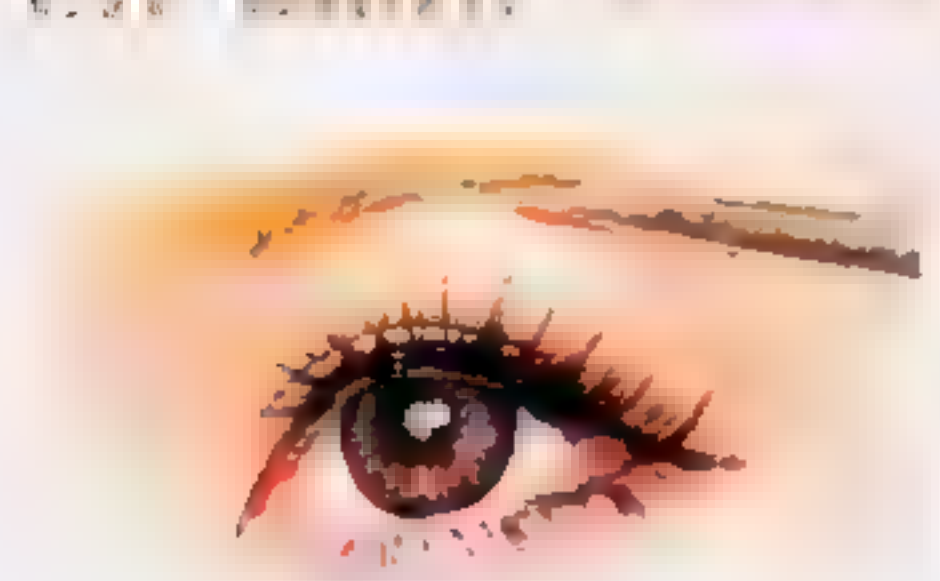


Aのシャドーをブラシでアイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。



Aのシャドーをブラシでアイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

EYE BROW



ペンシルだと細くてキツイまゆげになっちゃうので、パウダーのみで仕上げて太さを出す。眉尻もしっかり描き足すよ!



イフノウ&ノースシャドウ 01

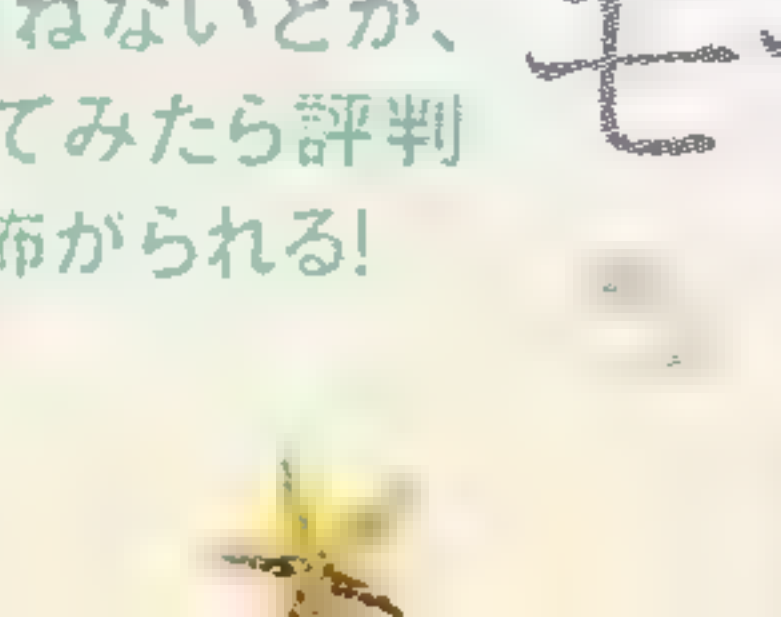
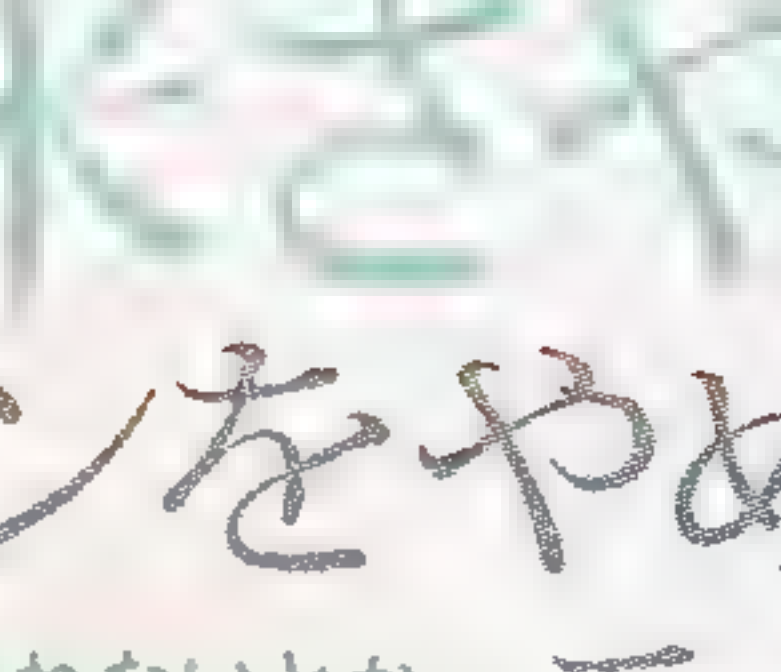
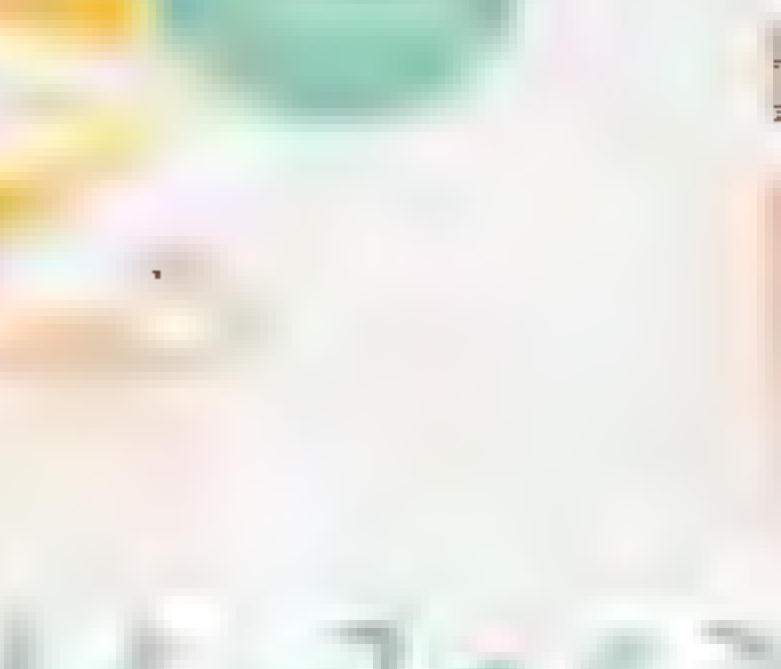
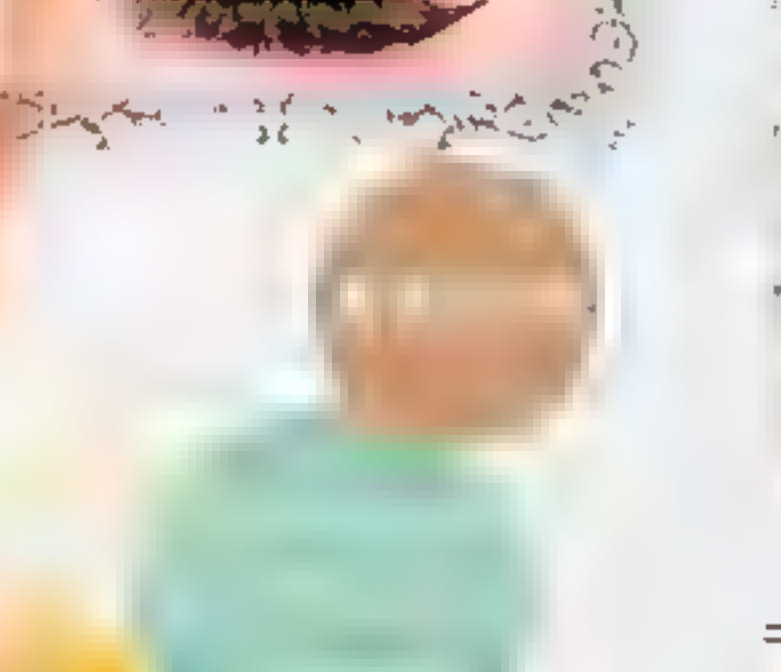
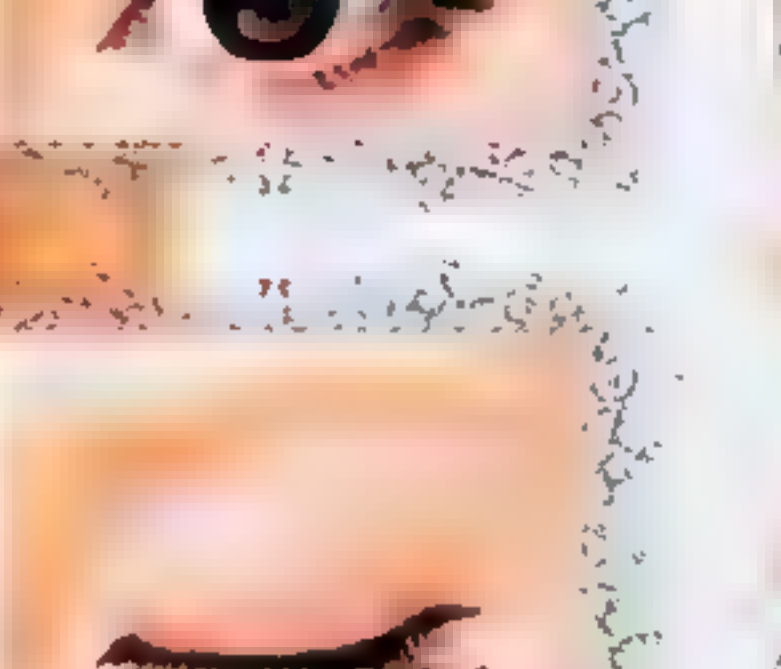
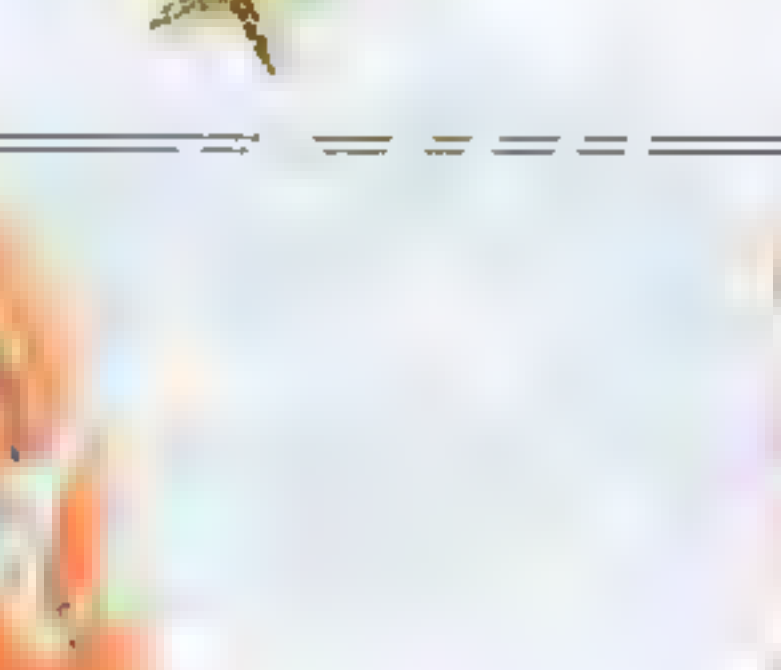
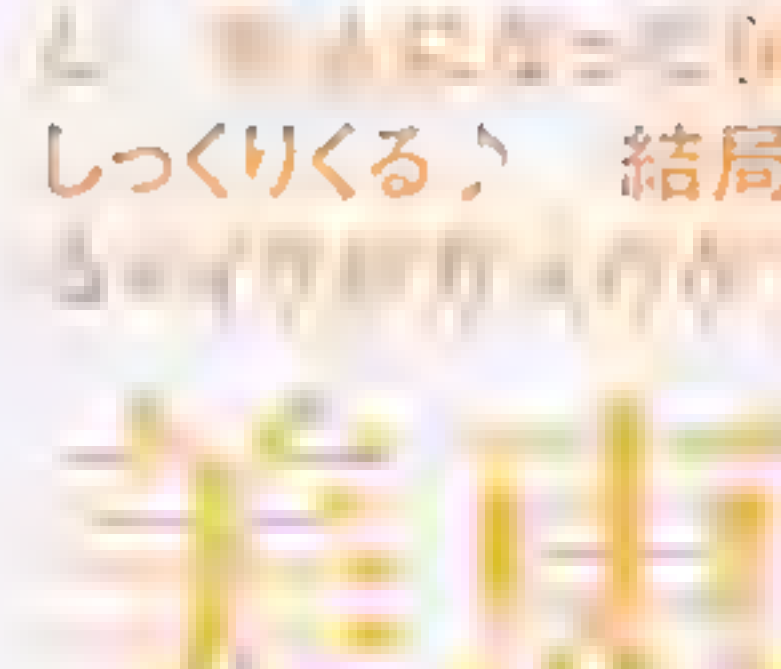
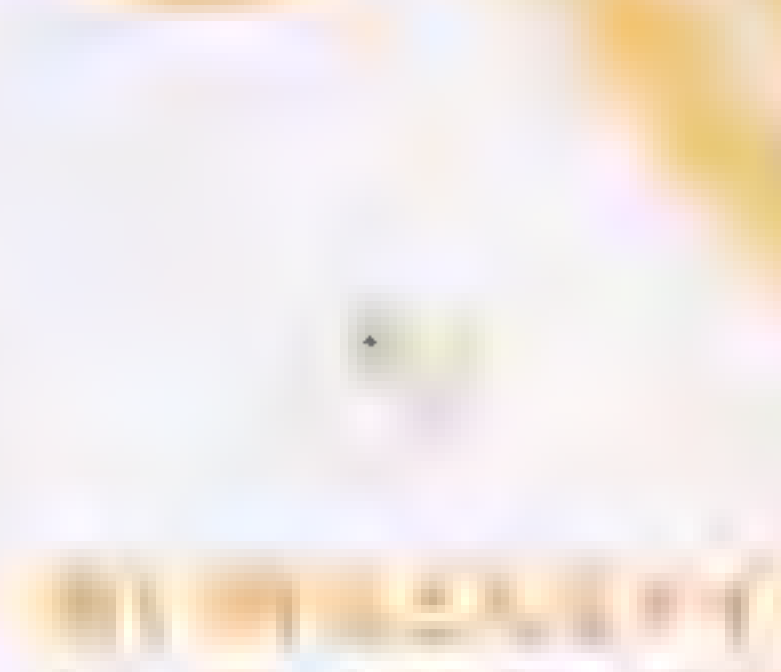
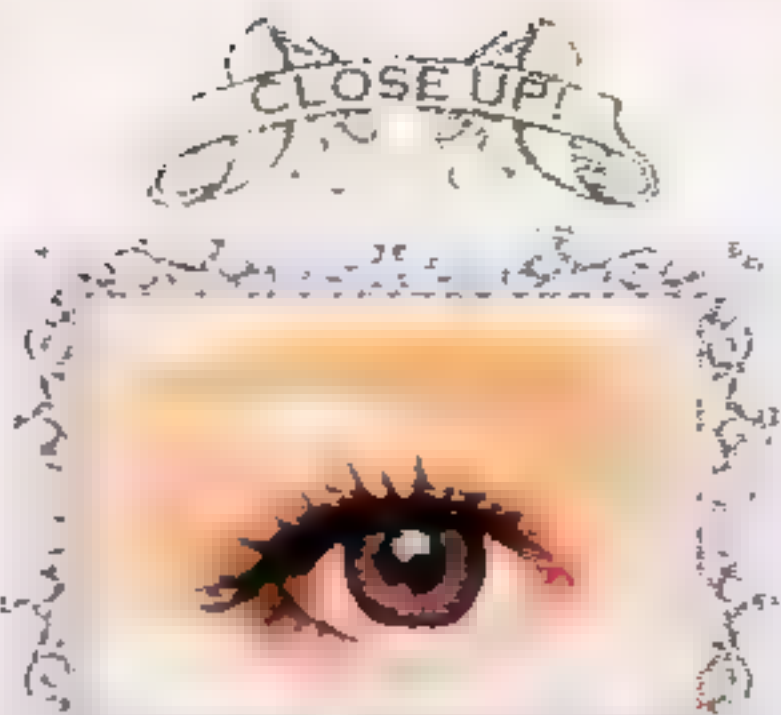
LIP



Aを輪郭通りに塗ったらBをたっぷり重ねる。チークと同じオレンジ系を使うことで、顔に統一感を出してよ★



イフノウ&ノースシャドウ 01



濃いめに重ねたアイシャドウで目元が重い印象★

発色の強めなチークで頬を主張しすぎ!

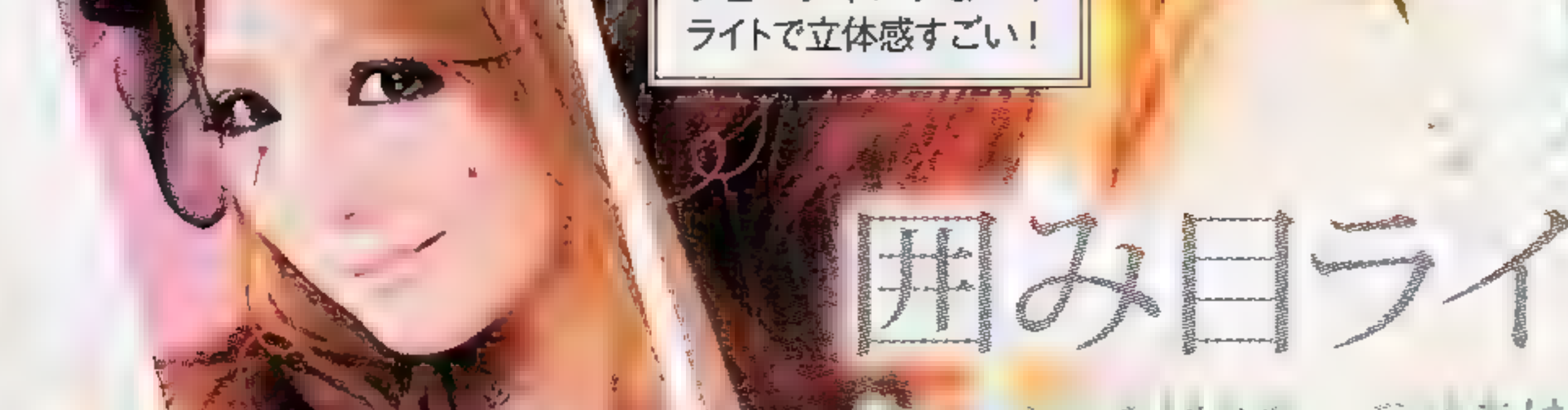
美恵はチークもリップも淡オレンジにしてモテface♡

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

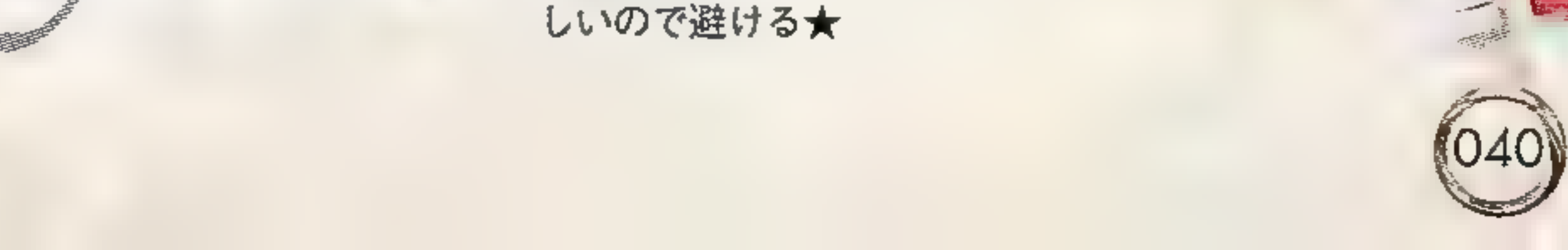
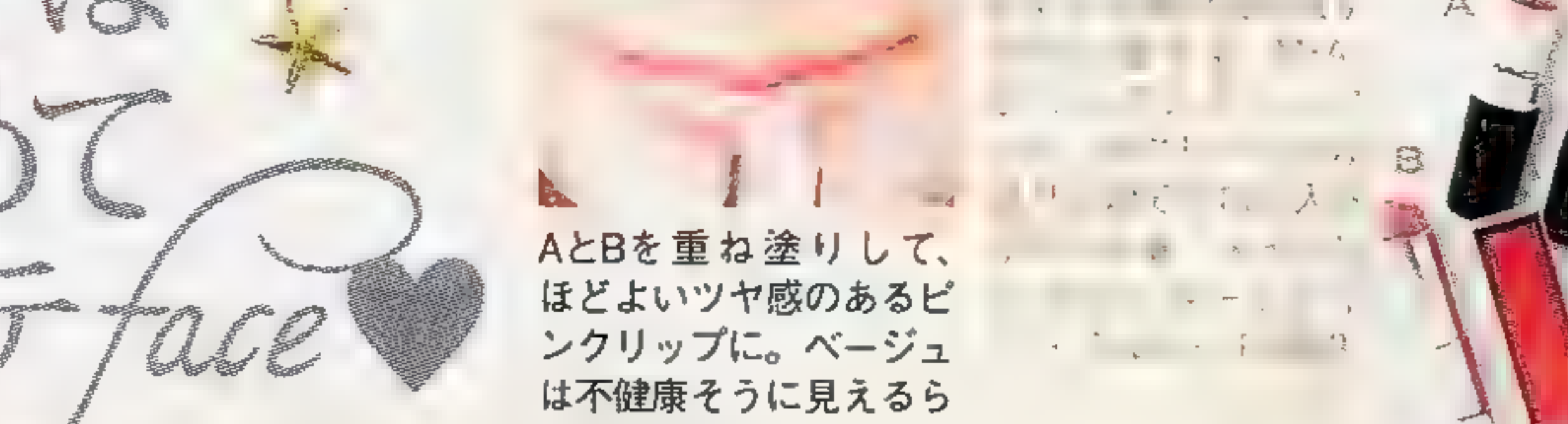
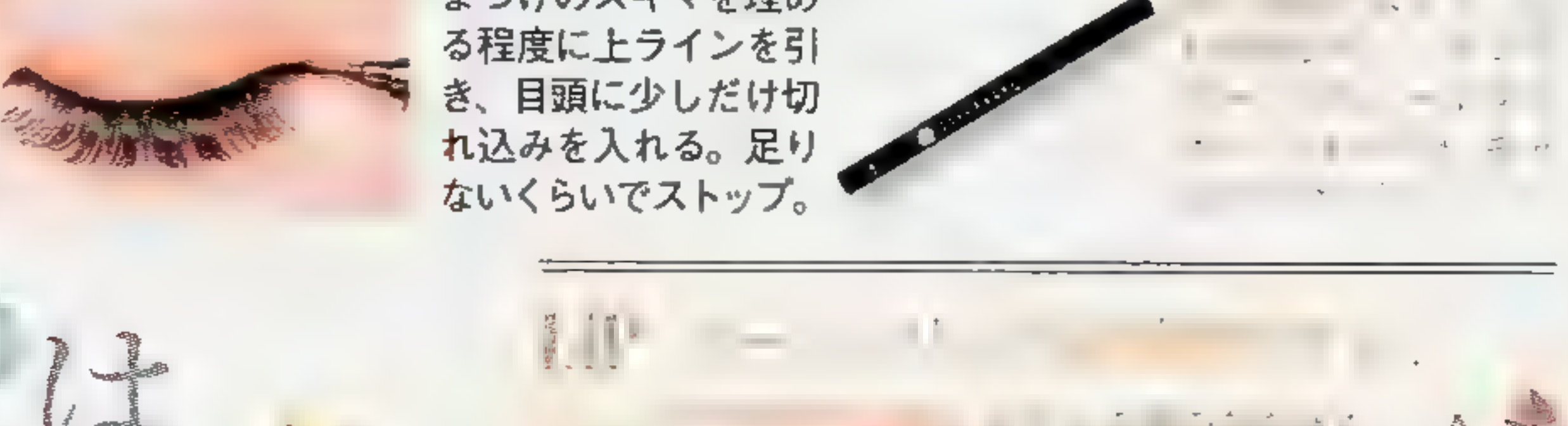
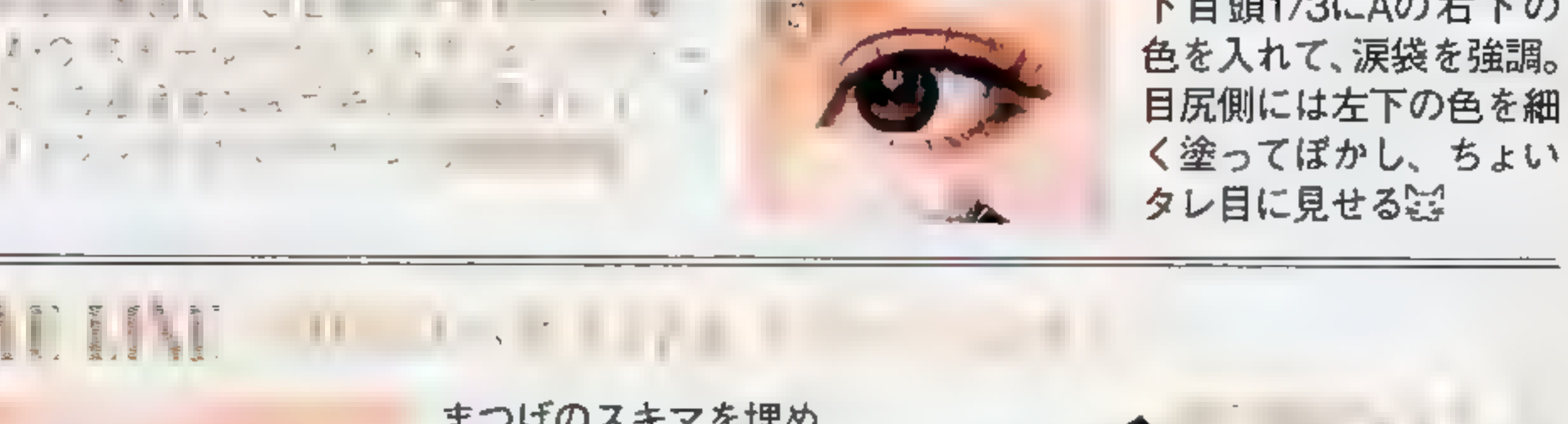
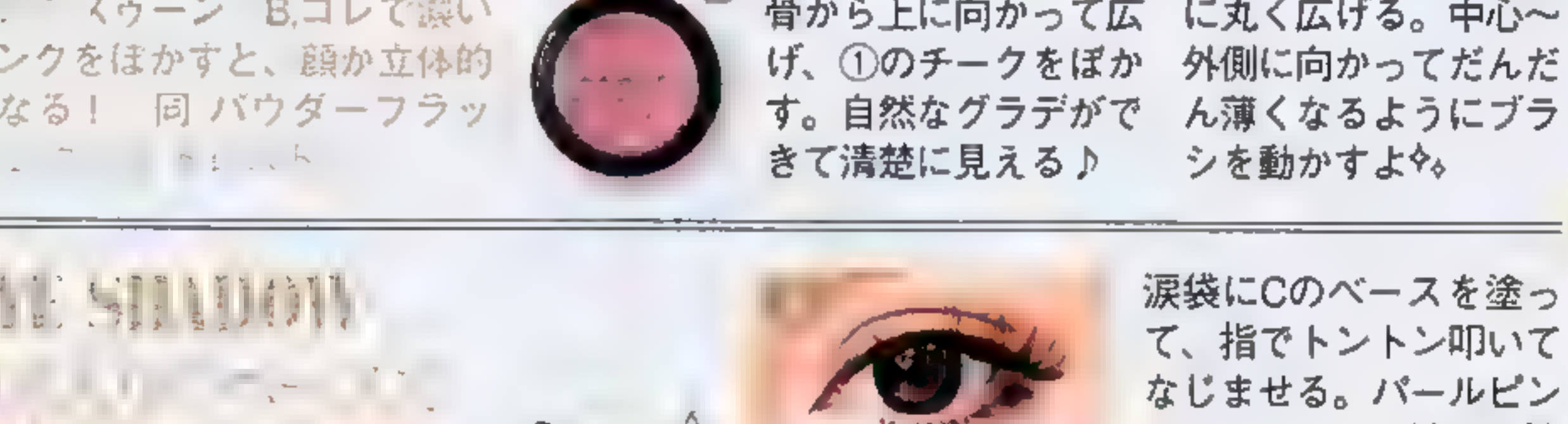
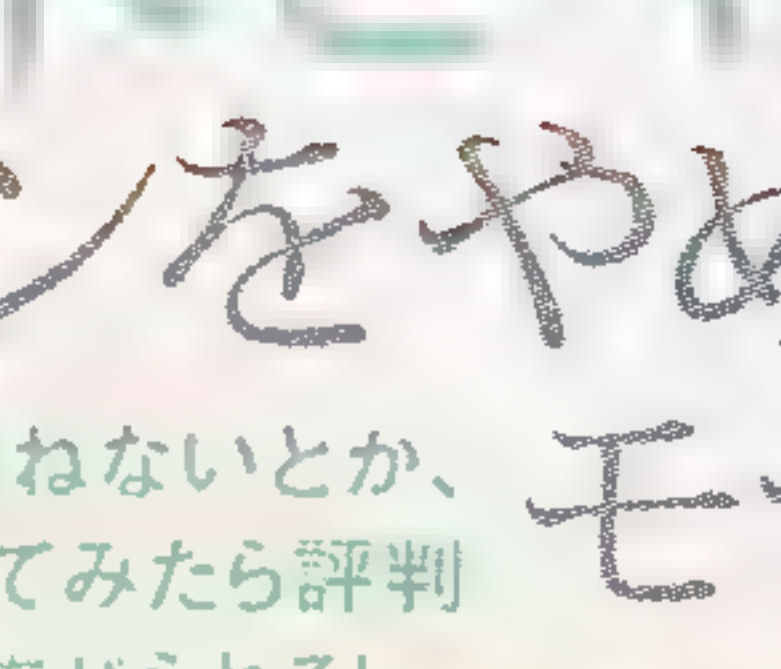
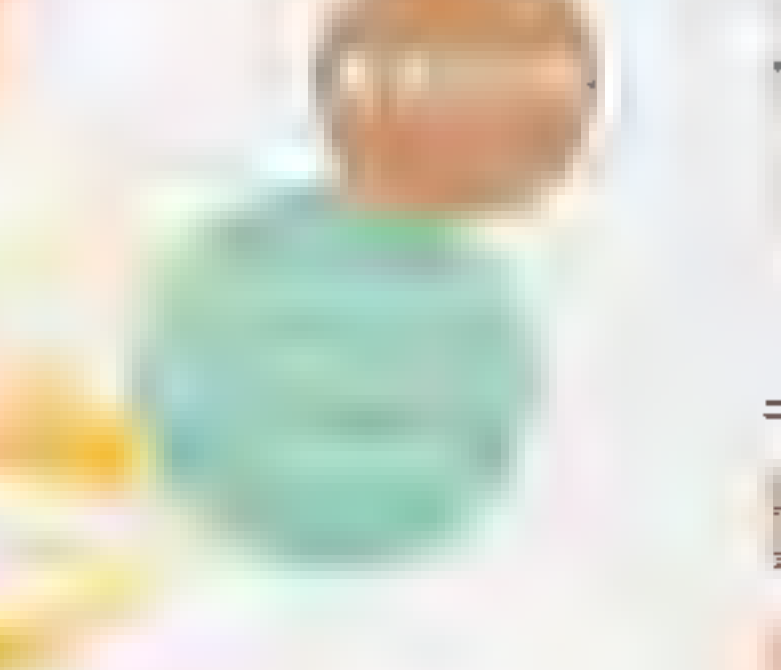
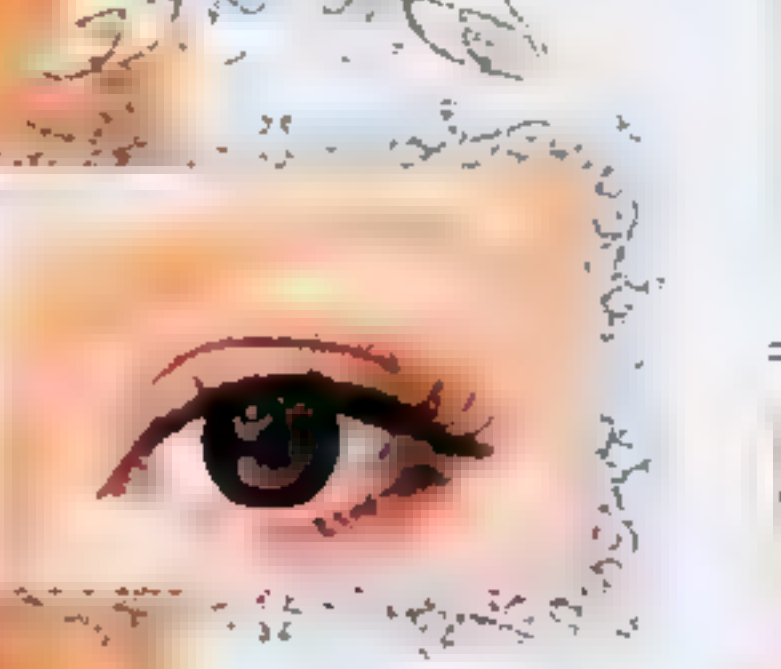
アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。



シェーディング&ハイライトで立体感すごい!



米さやは囲み目ラインをやめてモテface♡

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。

アイホール全体にぼかす。肌になじむゴールドをベースにすることで、まぶたのくすみをオフ。



眉山の角度がシャープでクールな印象!



ななめに入れたチークで輪郭を鋭く削る!

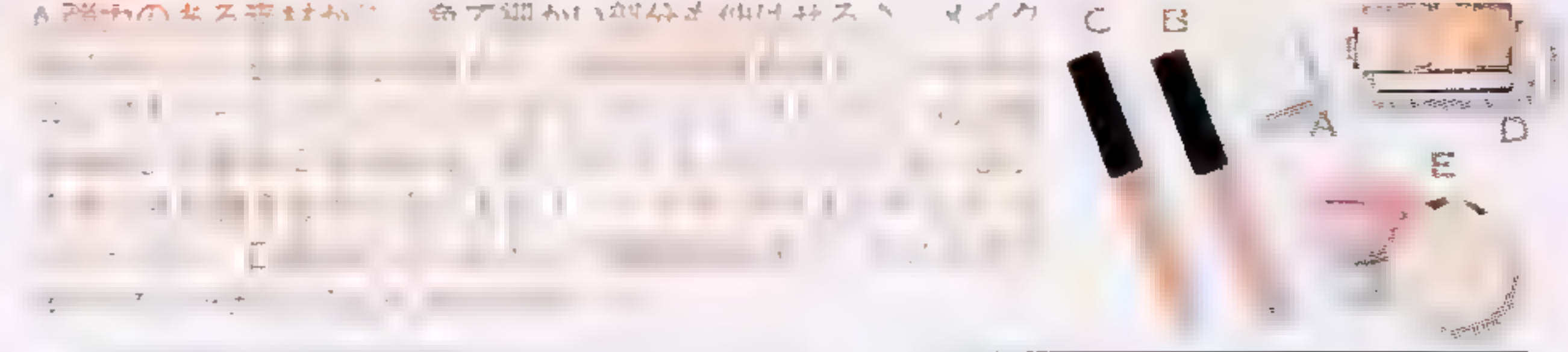
まなかは素肌っぽいベース作りでモテface♡

薄く伸ばす&マツにしすぎないのがルール★

下地やリキッドファンデはスポンジで薄く伸ばす。指だけだとどうしてもムラになるからスポンジは必須!

クマにはBとCを混ぜて塗り、吹き出物やシミはDをミックスしてカバー。場所によって変えるのがこだわり★

マツ肌にしすぎると老けて見えるから、粒子が細かくてパール入りのEでほどよくツヤを出すよ☆



笑ったときに高くなる位置に、4色を混ぜてぐるっと広げる★ 自然な立体感が出て◎!

で、肌浮きせず自然になじむ♪ ジルスチート ミックスフラインパクト06

パウダーをブラシに取り、くるくると小さい円を描くようにまゆげを描いていく。こうするとふんわりしたまゆげになれる♡

EYE SHADOW 目尻のフでキュー

上つけまは毛束が細くて、フサフサしてるものがおすす。二重幅を邪魔しないし、上品に見える♡

Aの右下の色を下目尻にぼかして、優しいタレ目を演出。下つけまをズラしても、不自然に見えない!

ファンデもチークも指で塗って肌になじませる☆

AとBを指で薄く広げてベースは完了★ パウダーは使いません。チークもCの右側を指で広げて、なじむまでぼかして完了。

マスカラで自まつげを強調した「うぶメイク」♡

NOつけまだからマスカラ命! 根元から毛先まで丁寧に塗り1本1本を濃く。下まつげも同様に。

ラインはペンシルのみ★ 涙袋にオン! ラメ入りのラベンダーが目元を明るく見せてくれます♪

Aの右上の色をチップで涙袋にオン! ラメ入りのラベンダーが目元を明るく見せてくれます♪

EYE BROW 太め&ぼかしまゆげで目と眉の間隔をせまく

眉の角度はなだらかになるよう意識。パウダーで描く方が、ぼわっとしたナチュラル眉が作りやすい!

絵里奈は涙袋を光らせてモテface♡

目尻を延長したラインで目の横幅を広く!

のっぺりとしたマツ肌でなんだか地味?

— PART 1 —
ダイエットをする
きっかけはココから!!

メンタル編

ダイエットを始めるにはきっかけが、続けるには強い意志が必要!! 気がつけばダイエットしてることすら忘れてる、というあなたもコレを読んで、真夏に向けてLet's脱デブ!!

恋しているときは常に。

(杉山佳那恵さん・28歳)

1年前のパンツは入るのに、スカートがキツくなったとき。
要は脚に変化はないけど背中とお腹に肉がついたってことだと気がついた。(ゆきさん・28歳)

question.1

ダイエットしなきゃ!
って思うのは
どんなとき?

むくみが毎日続いたとき。
そのままむくみが定着しそうで恐怖。
(美咲さん・29歳)

体重が1キロでも増えたら!

(MERIさん・33歳)

スキニーデニムを履いたときの
太もものパツパツ具合がひどくなったとき。
(森真由美さん・31歳)

お尻と太ももの境目がなくなってきたとき!!

(佐藤ゆりさん・30歳)

膝小僧に太ももの肉がのったとき。
しかもデニムを履いてまでも
それが分かったとき。
(まりこさん・25歳)

BODY!!

このページは
コピーして壁に
貼ってモチベUP
にお役立て
下さい♡

「今年の夏こそヤセる!!」と毎年言い続けてるのに、年が経てば経つほど歳がバレる体形になってない? 25歳を過ぎたお姉さんたちの「ダイエット」とは、健康管理と肉のたるみ防止がポイント!! 若い頃とは違う、1年前とも違うみんなのダイエット技をご紹介します!!

PHOTO_Yoshinobu/Bito,Nobuyuki Sasaki[P47YU-KA] HAIR_Emiko,Matsumae EDIT&TEXT_Haruka/Noda

パンツを履いたとき
脇腹の肉が乗った。(麗子さん・27歳)

夏になると必ず毎年思ってる。 ってことは毎年変化がないってコトですが!

(池田麻奈子さん・28歳)

毎日!!

(水野祐香さん・33歳)

ブラにワキの肉がのったとき。
それは胸じゃなくて肉だと気づいたとき。(美智子さん・34歳)

キレイな人が集まる場所に行く予定ができたとき。
焦る。(木村美和子さん・31歳)

気合いい!!

挫折しそうになったら、今までより頑張ったご褒美として露出の多い服をあえて買う。結果、ヤセないと着れないからもっと頑張れる。(池田麻奈子さん・28歳)

(森真由美さん・31歳)

「痩せれば今以上に毎日が楽しくなる♡」
と言い聞かせてます。(れいこ・29歳)

question.2

続けるのが一番難しい
ダイエット。継続させる
ための自分ルールは？

最近おなかとか背中とか、
胸&尻のラインも気になってきたり
ただ細いだけじゃもうダメな、
25歳以上のダイエット!!

体調がよいからって
いつも以上のダイエットをしない。

結局翌日以降に疲れが出て、やりたくなくなるから。
(宮下美恵さん・33歳)

ダイエットは明日からじゃなくて、今でしょ!! 明日やればいーかを止めれば、意外と毎日続くものです。(涼子さん・29歳)

脱 ダイエット!!

ダイエットは「する」ことじゃなくて、女の生き様であると自覚する。
「太らない」という生き方を決断すること。(MERIさん・33歳)

毎日全裸で鏡の前に立つことを
習慣に、体の執着心を高めます。
(LALAさん・33歳)

ヤセる魔法なんてないし、
重力に一生勝てる肉なんてない。

「ヤセたい」じゃなくて「ヤセる」と強く思うこと。(水野祐香さん・33歳)

「体重管理ができないなんてみっともない!」と思い込むこと。
どうしてもお菓子を食えなくなったときには少女時代の
画像を見て奮い立たせる。(花房香央里さん・27歳)

理想体形の人の画像を
見て、その体形じゃなきゃ
ただのデブ、って
自分を洗脳する!
(鈴木愛美さん・26歳)

好きな人とつき合っている自分を妄想する
みんな妄想に登場する自分って、なぜか
都合良くスタイルがいいでしょ!! (佳代子さん・33歳)

ツライダイエットはしない。
ゆるーくできるダイエットこそ続く。

(まなかさん・26歳)

PART 2

今日からできる
ダイエットの序章!!

食事制限編

“今” ダイエットを始めるなら目の前の食事を変えるのが手っ取り早い! いつもの飲み物を変えたり、朝ご飯を軽くするだけでヤセやすい体質に改善される♡ 無理はせず健康的にね♡

1 アサイーダイエット!!

カロリーをおさえ、腸内環境も良くする♡

アサイーは栄養価が高く、ポリフェノールの量はブルーベリーの約18倍なんだとか!! その他女性の体に欠かせない鉄分やカルシウムも豊富なので、美容に最適♡ 食事を抑えてもアサイーがあれば健康的♡

私が実践中!



セトサロン アンジェリカ経営
(31歳/東京都)
Angelさん

コストコに売ってる冷凍のアサイーを愛用中★ いつもバナナと豆乳を入れたスムージーにして飲んでるよ♡ 朝飲むと1日すこく調子が良くて、1日元気でいられるし、快腸なの♡ 代謝も良くなるから前よりヤセやすくなった♡

- ・便秘によるお腹膨れ解消
- ・肌荒れ解消
- ・イライラ解消
- ・眼精疲労解消

出来上がり♡



氷を入れてミキサーで粉碎!!

氷をたっぷり入れればスムージーになるけど、氷をあとから入れてジュースにしても飲みやすい♡ しっかり粉碎して完成★

豆乳を150cc入れるよ♡

150ccだと濃厚な味に仕上がるから豆乳味を強めたければ200~250ccくらい入れて。豆乳が苦手な人は牛乳でもOKだよ★

バナナを入れて甘味をプラス♡

バナナを1本入れるよ♡ 甘いのが好きな人は2本入れてもOK。お砂糖の代わりに。ここでご甘さ調節。足りなければハチミツを♡

アサイーとヨーグルトをMIX

ここではアサイージュースで代用。濃縮ジュース50ccにヨーグルトを大さじ2杯入れる♡ コレだけでもおいしく食べられちゃう♡

アサイー
ドリンクの
作り方

- ♡ アサイージュース
- ♡ ヨーグルト
- ♡ 豆乳
- ♡ バナナ
- ♡ ハチミツ
- ♡ 氷

私が実践中!



看護師(26歳/神奈川県)
独身・子供なし
Lemiさん

好きなものは何でも食べるしたくさん食べる。低GI値の順に食べることさえ守っていれば太らない♡ コレが飽きないポイントは全部を低GI値の食べ物にしないこと。数値の低いものから食べて最後に好きなものを食べればストレスなし♡

2

Lemi家の家族全員がコレでヤセた!!

低GI値ダイエット!!

GI値とは、それを食べた後にどれだけ血糖値が上がるかという食品ごとにつけられた数値。太る原因は食後に血糖値が急上昇し、インシュリンの分泌量が多くなるから。つまり、GI値の低い物を摂取すれば、どれだけ食べても太りにくいんです♡

低GI値基本のキ♡

食べ物はなるべく茶色を選ぶ!!

じゃがいも < さつまいも
うどん < そば
白米 < 玄米
食パン < ライ麦パン
塩 < しょうゆ

野菜→たんぱく質→炭水化物

- ・バランス良く食事が摂れる
- ・生活習慣病の予防
- ・肌荒れ解消
- ・むくみによるデブ解消

私もやってる!!

食卓にならんだものはカロリーが低いものから順に食べるよ♡ 特に野菜は必ず一番最初に! 空腹時にいきなり油物を食べると超吸収しちゃって太るし、肌にも悪い♡ 野菜類で土台を作っておくと食べ過ぎ防止にもなる♡



トレーナー運転手(28歳/千葉県)
独身・子供なし
濃やかなえさん

ある日のLemi食①

夕食シリーズ1
ハンバーグ定食

つけ合わせの野菜→味噌汁→ハンバーグ→ご飯の順に食べます♡ 白米だけ残っちゃって味気ないからソースをまぶして食べたりも。



ある日のLemi食②

夕食シリーズ2
ステーキご飯

コレの前にスープを飲み→お肉→マッシュポテト→ご飯の順に。つけ合わせが炭水化物ばかりなので最後はちょっと飽きぎみでした(笑)。



朝だけ控えて昼、夜はがっつり食べるからストレスなし!!

4 朝ファステイングダイエット!!

ファステイング=「絶食」という意味。朝だけ栄養価の高い飲み物に置き換えることで、エネルギーを補充しつつ消化器の動きを活発に。

私が実践中!

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

朝起きたらまずは酵素を飲みます。突然ご飯を入れちゃうと今まで寝ていた内臓がびっくりしちゃって消化に良くないそうなので。朝内臓を休ませてあげる分、夜は好きなものを好きなだけ食べてるけど、むくんだり太ったりしにくくなりました!!

効果

- ・カロリーの摂り過ぎ防止
- ・おなかぼっこりは即解決
- ・肌荒れ解消
- ・免疫力アップ

けいこの1日のメニュー♡



20:00 — 15:00 — 12:00 — 8:30

朝は酵素のお水割りです。体もさっぱりします♡
飲めるのは「生酵素」というもの。酵素がないときは野菜ジュースや100%ジュースなど栄養があるもので代用。体が少しずつ起きるのが分かる♡

汁物や野菜から食べて徐々にご飯を慣らします♡
主食、野菜、たんぱく質が並ぶように心がけてます♡この日はお魚お肉がなかったの、たんぱく質は納豆で代用。脂ものはなるべく夜!

おやつ時間。
食べたときは食べる。アイスクリューが大好きなのでよく食べてます。空腹過ぎるときに食べる糖分を吸収しやすいので、おやつ類はなるべくお腹がすく前に食べます♡

好きなものを好きなだけ食べるのが夜です!!
朝消化器を休め、早起したので、夜は内臓も元々。夜は好きなものを好きなだけ食べます♡この日はハンバーグ。副食は野菜多めにしました★

カラダの無駄を排除してくれてくびれもできる!!

3 酵素de断食ダイエット!!

酵素には体の代謝を促進する「代謝酵素」と、食事を分解・吸収する「消化酵素」があり、ドリンクで補うことで体の働きを良くするよ!

私が実践中!

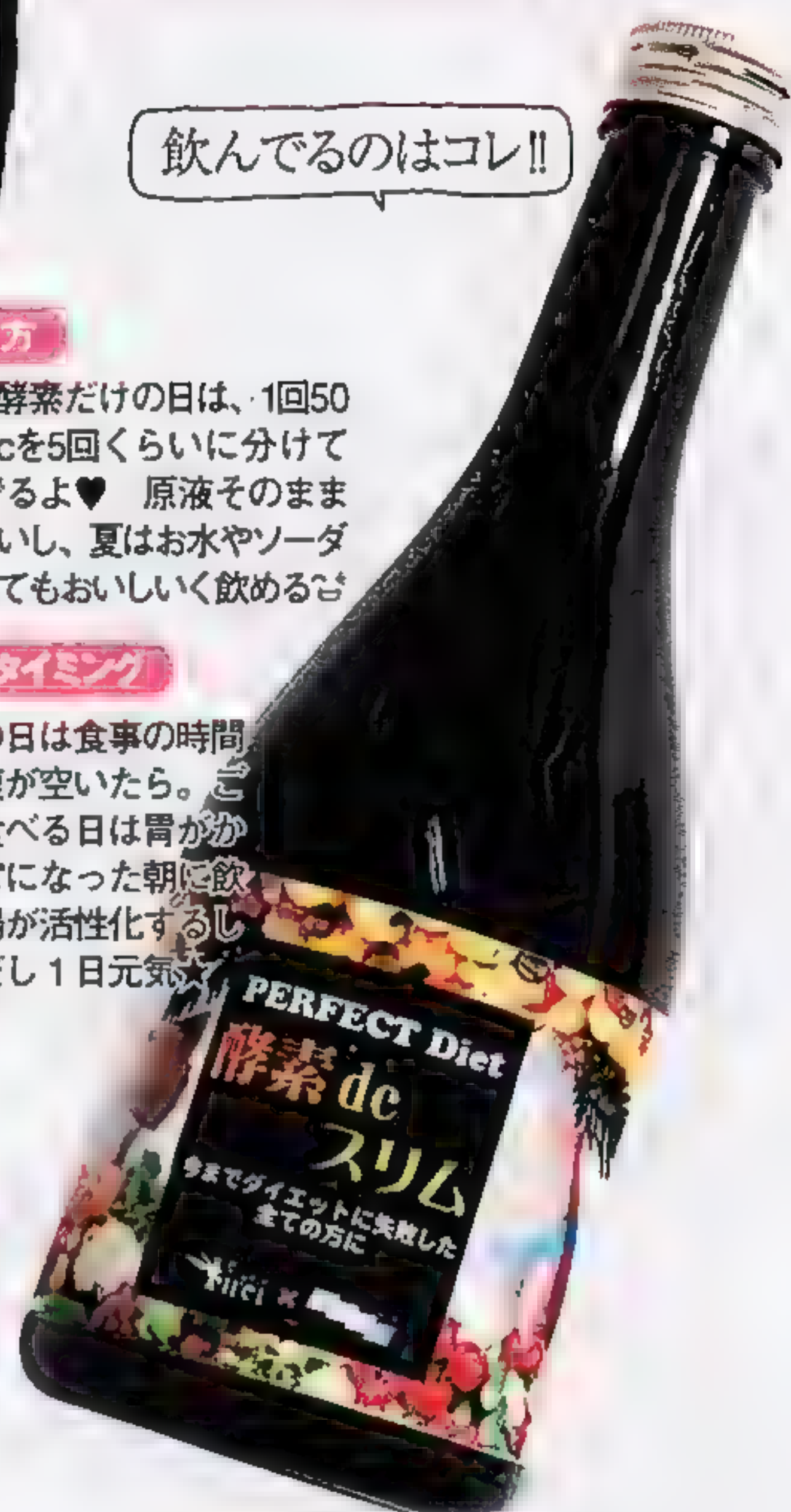
専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

普段からお酒の量が多いこともあって油断するとすぐ太る体質だった。でも酵素を飲み始めてから肌の調子は良くなったし汗もかくようになってむくみもなくなったよ!! どうしても翌日むくみたくないときは酵素だけでご飯はナン♡

効果

- ・代謝アップで肌荒れ解消
- ・暴飲暴食しても太りにくい
- ・おなかぼっこりは即解決

飲んでるのはコレ!!



飲み方

丸1日酵素だけの日は、1回50~60ccを5回くらいに分けて飲んでるよ♡ 原液そのままでもいいし、夏はお水やソーダで割ってもおいしく飲める♡

飲むタイミング

断食の日は食事の時間+お腹が空いたら。ご飯を食べる日は胃がからっぽになった朝に飲むと腸が活性化して排便だし1日元気♡

短期集中なら酵素以外基本断食!!でもガマンはしない♡

明日お腹を引っ込めたい! っていうときは酵素しか飲まないし、間食も酵素ゼリーにするよ★ でも毎日それじゃストレスが溜まって精神的に良くないから、食べなくなったら乳製品を。健康を考えて極端な断食は3日まで。



乳製品は手軽に食べられて満足感もある♡

お腹がすいたら即ご飯!! はデブのもと!!

6 空腹時炭酸水ダイエット!!

炭酸ガスによって血行が促進され、走っているときと同じ状態の血流になってエネルギー消費量がアップ。炭酸水はダイエット効果の宝庫♡

私が実践中!

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー
(32歳/東京都)
独身・子供なし
水野祐香さん

お腹が空いたら何か食べる前に炭酸水! 普通のお水よりも飲みごたえがあるから食事した気持ちになれて、間食をセーブできるんだ!! 便秘解消にもいいからおなかのハリや肌荒れとは無縁になったよ★ お気に入りのはレモン味のもの。

- ・便秘解消=お腹ぼっこり解消
- ・疲労回復
- ・美肌効果

炭酸水
500ml (500ml)
味がついてれば飲みやすい!

明日お腹を凹ませたいときの緊急技!!

7 24時間お水だけダイエット!!

胃がからっぽになる分、仕事のない消化器はたまった脂肪の燃焼や老廃物の排出を始めるんだとか。お水だけで過ごせば翌日スッキリした体に♡

目標42!!
このあとの甘いものは厳禁!!
24時間終わったらお粥とか野菜とかお腹にやさしくてカロリーの低いものから食べるよ。胃がなんでも吸収しやすくなってるから、甘いものなんて絶対NG!!

私が実践中!

広島看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

断食をはじめて20時間経つころから宿便がすっごく出るの! お水ばかりでむくむかな、って思ったけど、丸一日食べないだけで体が軽くなるしむくみもなくなってるから自分の本当の体形が分かる★ お腹まわりもスッキリするよ♡

食物繊維をたっぷり摂ってお腹ぼっこりをなくす!!

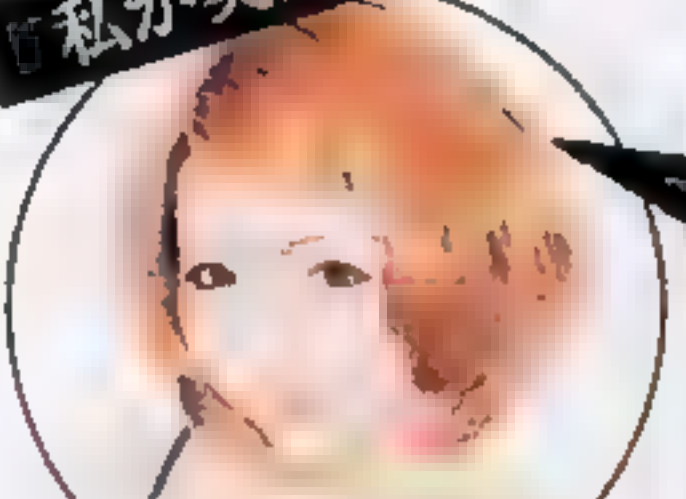
5 キャベツダイエット!!

ビタミンC、K、Uがたっぷり含まれているキャベツ。疲労回復や血液の流れを良くする働きがあり、食物繊維も豊富なので代謝UPに最適★

効果

- ・便秘解消=お腹ぺたんこ
- ・むくみ解消
- ・肌のくすみを解消

私が実践中!

プリムイ代表(29歳/愛知県)
独身・子供なし
鈴木きおみさん

朝と晩の主食をキャベツに♡ 何の味付けもなくそのまま食べることもあるけど、白米をキャベツに置き換えてたりして飽きないようにアレンジ!! 1週間続けるだけでおなかまわりがスッキリしたし、肌の調子も良くなってきました♡



1玉100kcal程度が嬉しい♡



♡カレー+キャベツ

カレーライスじゃなくて「カレーキャベツ」。鷹の爪を入れて発汗作用も期待し、Wダイエット♡ キャベツはいつもより細かく刻んでご飯みたいにすくって食べられるように調節してます★



脂肪燃焼効果もばっちりです♡

♡スンドゥブ+キャベツ

スンドゥブが辛いので脂肪燃焼できちゃう♡ 白米がつきもの! って思うけどここはキャベツにしてカロリーセーブ。キャベツとの組み合わせもすごく美味しくて、たくさん食べられちゃいます♡

キャベツレシピ1

キャベツレシピ2

—PART.3—

日々の積み重ねが
明日の自分を変える

エクササイズ編

おうちで過ごすちょっとした時間にできる簡単
エクササイズ♡ 大事なのは5分でも10分
でもいいから“継続すること”！ 今はストイ
ックにやるよりも楽しんでできるものが人気♡

ただやせるだけではなく、女性らしい体になれる

1 セクシー・ボディ・レッズン ダイエット!!

ハリウッドセレブの「カルメン・エレクトラ」が教えてくれるセクシーダンスエクササイズ♡
今までのスティック系ダンスDVDとは違って、女性らしいなめらかな体を作るのに最適♡

ただやせるだけでよかったのは
若い頃の話。今の歳は健康的
でセクシーな体つきが大事だ
からこのDVDに挑戦★ 激し
い動きがあるわけじゃないけ
ど、女性らしいポーズを繰り
返していると腹筋背筋が痛くな
ってこの年齢の贅肉に効く♡

私が実践中!



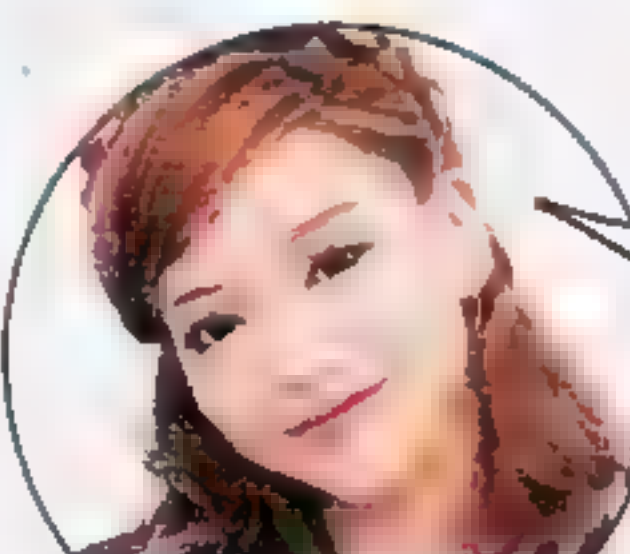
歯科医療事務(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

- ・くびれができる
- ・背中の贅肉が落ちる
- ・肩コリ解消
- ・二の腕のぶるぶるに効く



私もやってる!!

踊るのが好きだから迷わずTRFの
ダンスサイズDVD買った♡ 知っ
てる曲で楽しいから激しい運動で
も続く♡ 普段使わない筋肉を使
うから、やせるというよりはカッコ
良く引き締まるって感じ♡ 夜の
空いた時間にやってみよう♡



セブチサロンのアンジェリカ
経営(31歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん



腕を大きくふってデコルテ美人に♡
腕を左右に大きく振るだけで脇や胸筋
が動くからデコルテがキレイになるよ
々。脚のポーズもつけて全身運動♡

お尻、胸を強調した動きをとって
「エロかわボディ」がテーマだからお尻や
胸をブリッと出すようなポーズをとるよ
♡ これだけでも胸筋や脇腹が痛くなる。

お腹に力を入れて立つよ
基本姿勢はお腹に力を入れて、胸を張っ
て立つこと。最初はそれだけでも体が熱
くなってくる! 手足は大きく動かして♡

バランス感覚を鍛えてゆがみも整える

2 バランスクッション ダイエット!!

バランスボールのクッションバージョン! バランスボールより
も扱いやすく、手軽にエクササイズできるよ♡ 上に立って
だけでもバランス感覚が鍛えられて下半身が締まる♡

私が実践中!
サロン・ド・8carat経営
(31歳/東京都)
バツイチ独身・
娘1人・息子2人
若林奈緒さん

子供を体操教室に通わせ
ていて、そこでバランスク
ッションで遊んだのがきっ
かけ。ふたりともクッシ
ョンの上に乗って、落ちない
ように押し合いっこして遊
ぶだけで全身筋肉痛にな
りました! 脚や背筋に効
いたのは意外です!

お相手をとるような感じで
全力でふんばる!
男の子も4歳すぎると力が
強いから本気で押し合っ
てちょうどうくらい!
腕の筋肉が疲れるし、ふ
んばる脚が鍛えられる!

マットの上で
片足立ち!!

- ・太もも～ふくらはぎが締まる
- ・腹筋も鍛えられる
- ・姿勢が良くなる
- ・ヒップアップに効く

低反発マットも
ふにふに♡



転ばないように
相手をささえて

どっちがよろけても自分も巻き
込まれるから、転ばないように
支え合うよ! 脚が支えがな
いからふくらはぎが鍛えられる。

どっちが長く立っ
ていられるか競争
脚全体～お腹に効くよ!
腕を広げてバランスを保
てば二の腕の筋肉も鍛え
られる♡ 姿勢も整うの
でゆがみにも効きそう♡

私もやってる!!

子供と全力で遊ぶとかなりの運動
になります! クッションの上
やなくても、○の中から出ない
ように遊ぶとかするだけで足腰使
うよね♡ 外ではもちろん家の中
でもできる遊びだからちょっとした
時間にできて◎♡



RUNWAY channelプロ
ガー(26歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん



鏡の前でポーズを撮れば、翌日即筋肉痛

3 なりきりポーズジグダイエット!!

ファッションページに出ているモデルと同じポーズをとるだけで体が火照ってくる、ストレッチ運動! 姿勢を正すだけで普段使わない筋肉が使われ、筋肉と脂肪が燃焼されるよ!



私が実践中!
ドレーマー選手
(28歳/千葉県)
独身・子供なし
遠辺かなえさん

鏡の前でモデルになりきったポーズをとるの(笑)。それだけで即効体が火照ってきて、5分で汗がにじむくらい!! 普段いかに自分の姿勢が悪いかわかるよね。毎日続けると体のラインがキレイになるし、くびれもできる♡



自分のいつもの姿勢と比較してみて! 腹筋、脚、肩に力を入れてまっすぐ立つのが本来の正しい姿勢。これで1分黙って立っただけでも体がほぐれる気がするよ!

肩を出し、くびれを作ると背肉に効く!! モデルのポーズって日常ではやらない姿勢が多いから使っていない肉がほぐれてコリもとれる! このポーズは肩がポイント。

胸とお尻がブリッと出るように♡ 体がS字にカーブするよう、背筋を使って背中を反るよ★ おっぱいが高い位置にくるように立つとキレイな姿勢になる♡

基本つま先立ち。ヒールを履いている気持ちで! 片足のつま先で立ったら、お腹に力を入れてバランスをとるよ! 胸を張って、腕もしっかりポーズをとって5秒キープ。

例えばこんなの♡



2013年1月号P13

2013年1月号 P12

体力作りこそ、ダイエットの根底

5 ジョギングダイエット!!

早さや走る距離より、継続させることが一番困難なこの運動。継続のコツはツラくない程度にとどめておくこと! 自分のペースで適度に♡

私もやっていた!!

アメリカに行って以来、タクシー病が治って30分歩くくらい余裕に。アメリカのカロリー大なお飯でも太らなくなったよ♡



夜のお仕事休職中
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

- 頻度: 週1~3
- 時間: 基本1時間
- 距離: 8km

調子が良いと1時間以上走れる日もある。でもそこで欲張ると翌日疲れが出て「もうヤダ」ってなるから規定以上は走らない。

ダイエット効果はもちろん体力作りのために走ってるよ。『母親』っていう職業はパワーがないと動まらないから。体力がないと代謝もあがらないからどんな運動してもヤセにくいし、続かない。エクササイズをする土台として走る!

私が実践中!



ライフスタイル
プロデューサー
(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

無理はしない。30分でもいいから続けるコツ!!

「1時間も走ってる時間ないから今日はいいや」ってあきらめちゃうと、ずるずる続いて2度と行かなくなっちゃう!!。短時間でもいいから習慣化させるのが大事!!

頭をほぐせば顔ヤセにつながる

6 頭皮マッサージダイエット!!

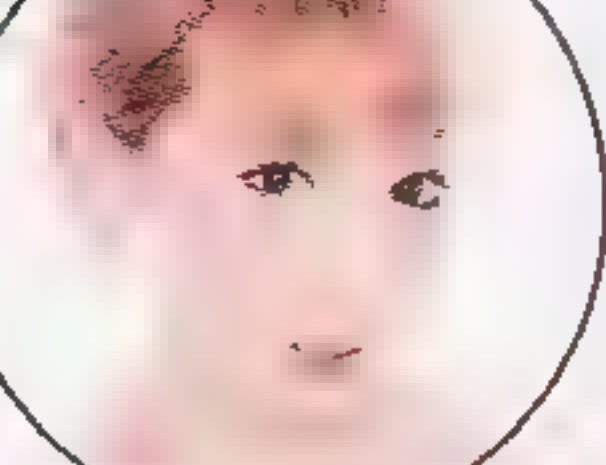
顔の皮膚=頭皮も同じ皮膚、というのは意外と忘れがち。頭皮をほぐすことで顔の代謝も良くなり、小顔になれるよ♡

特別な場所は特になし。押すだけ!

自分が気持ちいい程度に手に力を入れて頭全体を押すよ★最初は頭皮って堅いな、と思ってたけど、毎日やってるうちにだんだんやわらかくなっていくのが分かる! 1日1分でもやると違うよ。やってくと翌日のむくみ防止にも♡

「頭の皮膚が堅いと顔ヤセにくい」って美容師さんに聞いて以来、自分で頭皮マッサージしてる! とはいっても、爪を立てて頭皮を刺激するだけ。たったこれだけですごく気持ちいいし、確かに顔がむくみにくくなったんだ♡

私が実践中!



主婦(29歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

頭皮ブラシを使うのも♡



手はこの形!!

20代後半特有の背中~太ももの肉をやっつける

4 足上げダイエット!!

横に寝転がったら片脚を上下に動かすだけの簡単な運動。普段使わない、外側の筋肉とおしりが鍛えられて引き締まった脚になれるよ♡



ライター&
TokyoNad
eshikoプロガー
(33歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

ある日、裸のまま自分の後ろ姿を鏡で見たら、あまりの贅肉とお尻のたるみにショックを受けてそれ以来家でやってる筋トレ!! 脚を上げるだけで下半身全体にかなり効くの! 贅肉は外側につくから、外側に効くこの運動がぴったり♡

- 膝に乗る太ももの肉解消
- お尻のたるみ解消
- 腰の贅肉解消

1 床に垂直に寝転がって脚をゆっくり上下!!

腰に手を当てて脇腹の肉がちゃんと動くのを確認しながら、1回1回丁寧に! 1回上げたら3秒上でキープすると効果的♡



2 反対の脚も 脚の裏を天井に向けて!!

脚の裏が変な方向に向いてると、楽な場所しか鍛えられないから、しっかり上げた方向に向けてね。30回/1セットを目安に★



PART.4

暮らしの合間に
使えるヤセ小道具♡

道具を使ってひきしめ編

日常生活をしながら使えるダイエット
器具♡ 少しの時間でヤセやすい体
質に改善できる道具がそろったよ。
みんなが使ってる秘密道具はコレ!!

3 気持ち良さのついでにコリ解消

リファ

歯科医療事務
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さんお風呂でもベッド
でもコロコロ♡リファ独特の重みと圧
迫感がセルライトに効
いてる気がする! 全
身コロコロして体をほ
ぐせば体があつたか
くなって代謝もアップす
るし気持ちいい♡

2 3方向からセルライトを揉みだす

3Dローラー

ブレイム代表
(29歳/愛知県)
独身・子供なし
鈴木きおみさんセルライトをしっかり
つかんで離さない!!あらゆる方向からコロコロ
できるから太もものセルラ
イトつぶしに効果的。今ま
でのコロコロより圧迫感が強
くて効いてる〜って感じ♡

1 巻きながら生活してゆがみ解消

とこちゃんベルト

主婦 (27歳/
東京都)
既婚・娘1人・
妊娠5カ月
谷和香さん家事の合間に骨盤
矯正できちゃう♡妊娠中の骨盤のゆるみを
防いでくれるベルト♡
姿勢も正してくれるから
変なところに肉がついた
りせず、体型を保てるよ。

6 毎日数値を記録して気持ちを引き締める

体重記録アプリ

ライター&TokyoNa
adeshikoプロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん「simple diet」という
iPhone用アプリ♡ひたすら毎日の体重を記録
していただけたら、
グラフになるから何を食
べたら太るかとか、どうしたら
ヤセやすいかとか分かる♡※この数値は編集担当のものであり祐香さんの体
重ではありません。祐香さんはもっとヤセています。

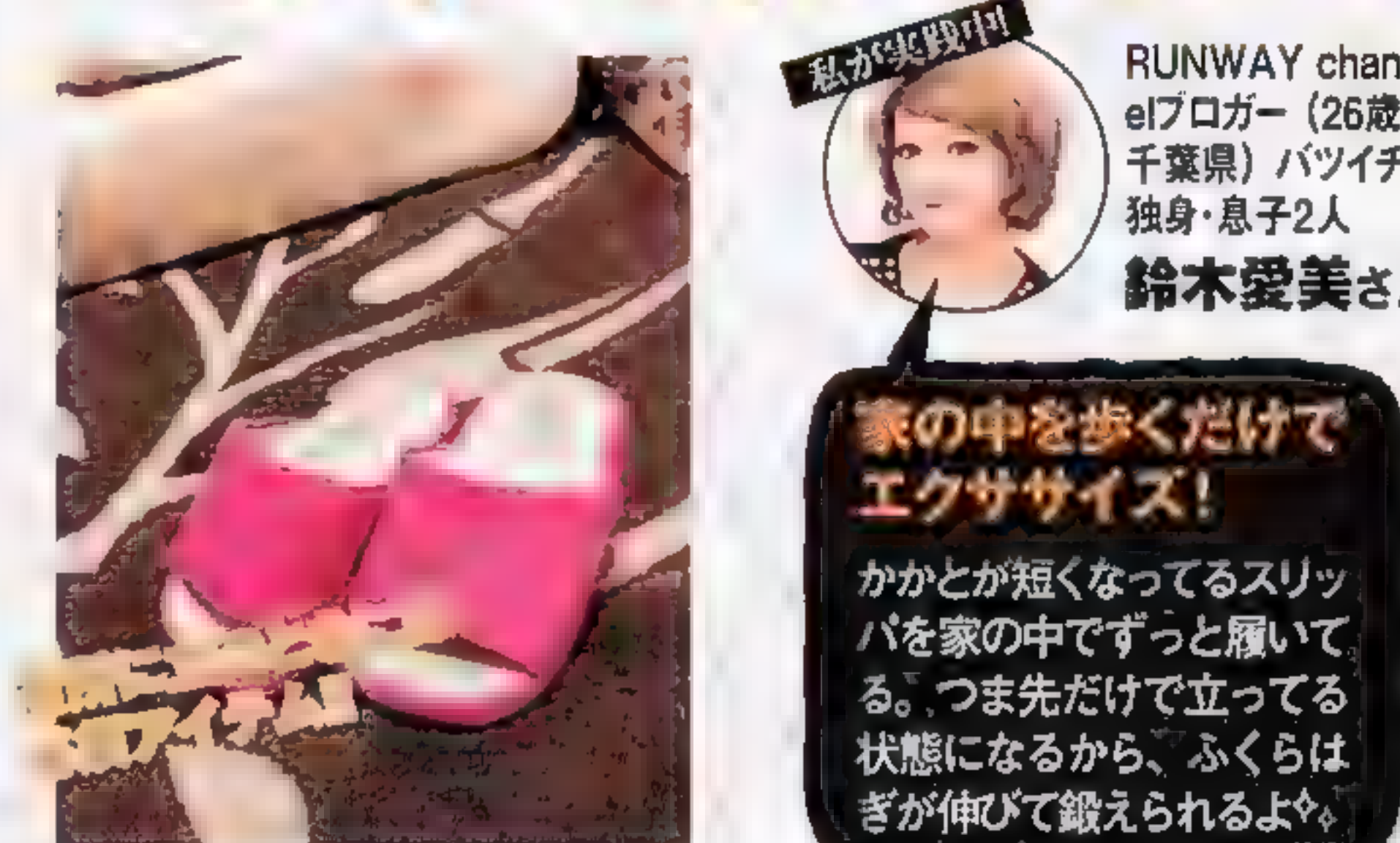
5 同じお風呂に入るなら汗をかきたい

タリオンの入浴剤

歌舞伎町蘭
〇勤務 (29
歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん浴槽に入っただけ
汗ダラダラ!ミネラルが豊富な入浴剤
で、お湯につかると肌がツ
ルツルになるの♡。発汗作
用もすごいからお風呂に入
るだけで運動したみたい。

7 キッチンに立つ間中カロリー消費

ダイエットスリッパ

RUNWAY chann
elプロガー (26歳/
千葉県) パツイチ
独身・息子2人
鈴木愛美さん家の中を歩くだけで
エクササイズ!かかとが短くなってるスリッ
パを家の中でずっと履いて
る。つま先だけで立てる
状態になるから、ふくらは
ぎが伸びて鍛えられるよ♡

9 食事の前に飲めば脂物もこわくない

カロリーミット

北新地パニラ勤務
&アパレル会社社長
(26歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん食前はもちろん、
お酒の前にも。仕事で飲まなきゃいけない
ときに、これを飲んで
おけば酒太りが解消でき
るよ★ むくみやすい体
もすっきりするよ♡

8 体内の老廃物を出して代謝を良くする

BE-MAX DEPO

アパレルプロ
デューサー (28
歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

ビタミン豊富だから美肌に♡

ダイエット中、偏りがちな食事でもこれがあ
ればバランスが取れる♡ ビタミンやリポ
酸が含まれてるから食生活の乱れによる肌
荒れも改善されてキレイでいられる♡

7 姿勢を意識すればコレだってダイエット道具

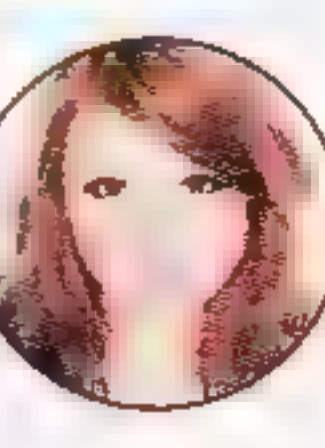
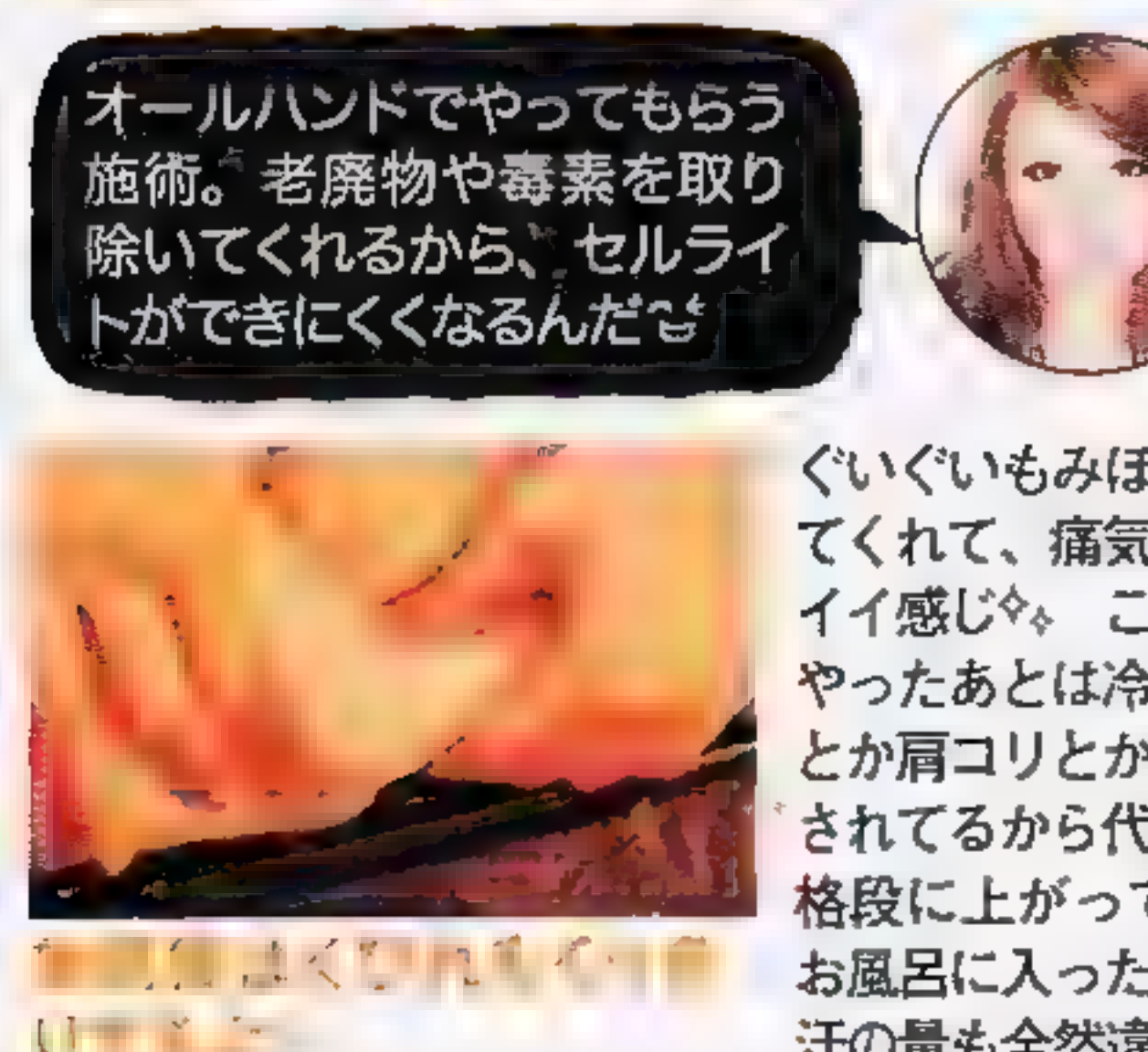
ピンヒールの靴

主婦&TokyoNa
deshikoプロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん姿勢正しくヒールで
歩くのって大変!!高いヒールを履くと前屈
みになりがち。そこを注
意して姿勢良くすると背
筋や腹筋が鍛えられるし
キレイに脚の筋肉がつく♡

人の手をかりてヤセる!! みんなが行ってるダイエットスポット♡

基礎体温をアップさせ代謝を上げる

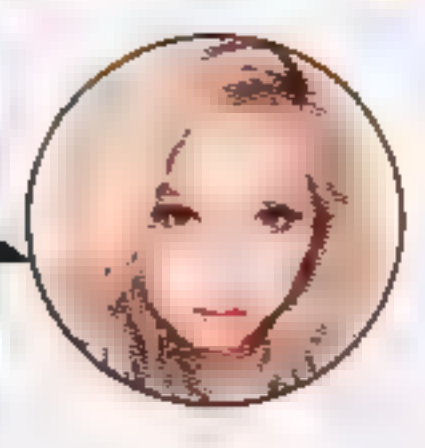
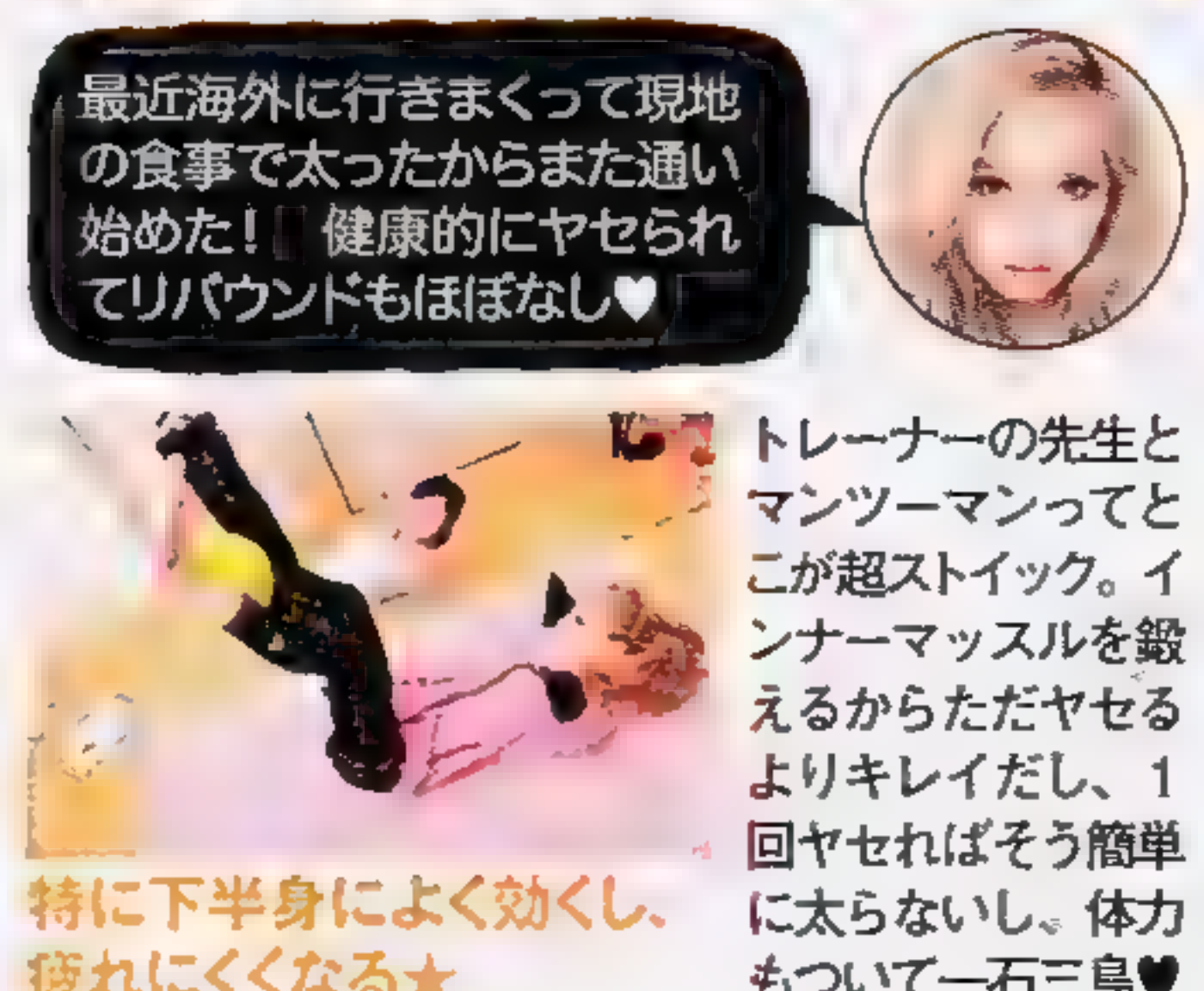
超インドエステ♡

オールハンドでやってもらう
施術。老廃物や毒素を取り
除いてくれるから、セルラ
イトがでにくくなるんだ♡ぐいぐいもみほぐ
してくれて、痛気持ち
いい感じ♡。これを
やったあとは冷え性
とか肩コリとか解消
されてるから代謝が
格段に上がって、
お風呂に入った後の
汗の量も全然違う。

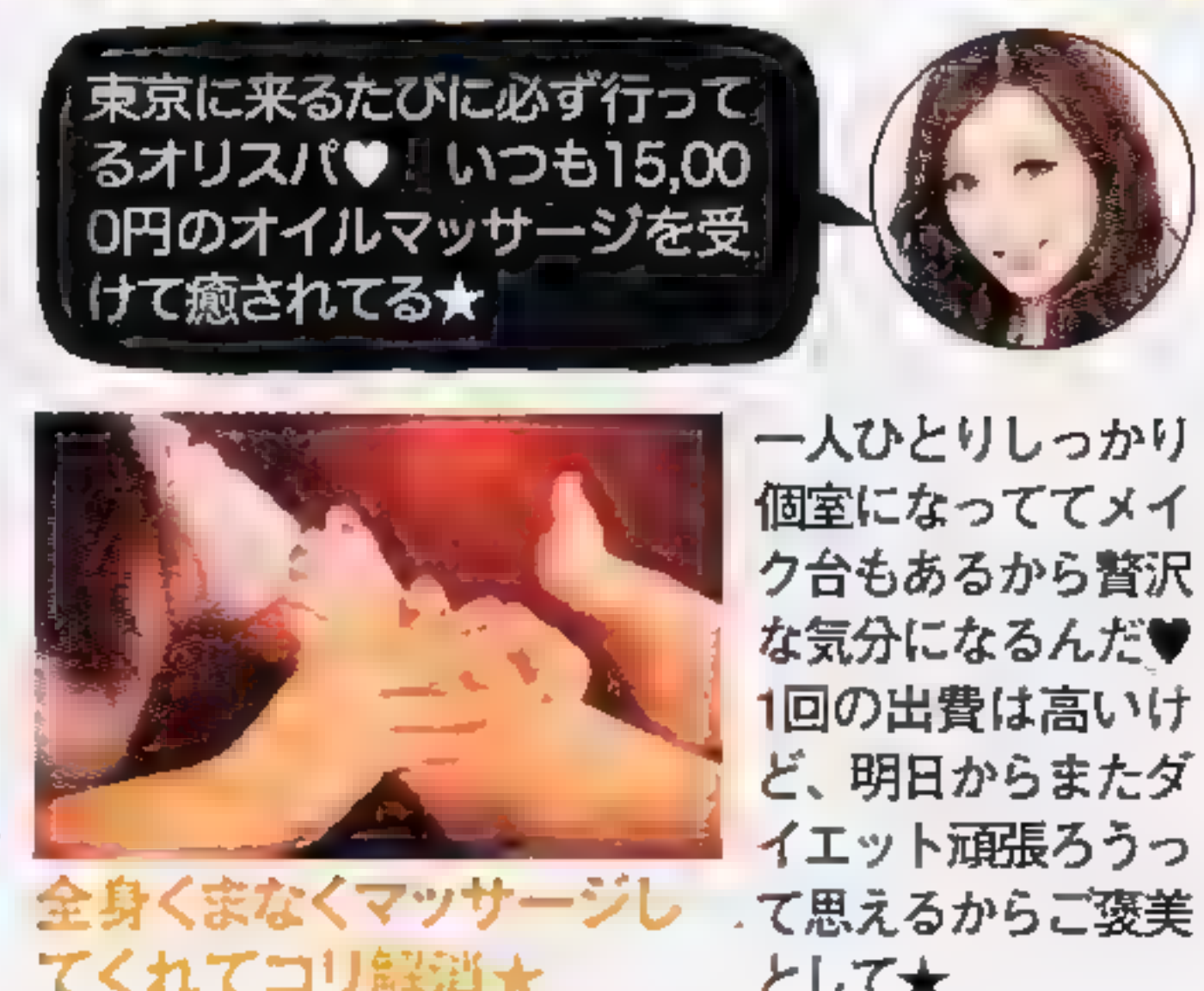
むくみやすさを解消し、太りにくくする

真由美が行ってる
痩身エステ♡毎月定期的に、脚に痩身の
機械ウルトラスケルトをあ
てて★ トータルビューテ
ィーRIQに行ってるよ♡左が施術前の足、右
が施術した足! パ
ッと見ただけでも違
いが分かるでしょ♡
肉から直接ヤセるわ
けじゃないけど、む
くみにくくなるか
らこれ以上は太ら
ないで安心です♡

インナーマッスルを鍛えて体つきを変える

さやかが行ってる
加圧トレーニングジム♡最近海外に行きまくって現地
の食事で太ったからまた通
い始めた! 健康的にヤセラ
れてリバウンドもほぼなし♡特に下半身によく効くし、
疲れにくくなる★

代謝を上げつつ美意識も高める

りえが行ってる
スパでオイルマッサージ♡東京に来るたびに必ず行っ
てるオリスパ♡。いつも15,00
0円のオイルマッサージを受
けて癒されてる★一人ひとりしっかり
個室になってメイ
ク台もあるから贅
沢な気分になるんだ♡
1回の出費は高いけ
ど、明日からまたダ
イエット頑張ろうっ
て思えるからご褒美
として★

PART.5

カッコ良く水着を着るなら
タレてる場合じゃない!!バスト ヒップ
胸・尻アップ編やせるとこやせたら出すとこ出さなきゃ!
でも若いころと格段に違うのは胸・尻=
「大きくしたい」じゃなくて「タレないよ
うにアップさせたい」という意識♥1 重力に逆らえないからこそ今の位置を死守
補正下着で形状記憶!!

私は無名ブランドのものを愛用♥

花房香央里さん

背中ホックの幅が
広いものが重なる♥通販で話題になっている補正
下着を片っ端から試してま
す♥ キツすぎたり、話題
のわりに普通のブラと変わ
らないものもあったりする
けど、良いものは谷間がく
っきりできる♥ かわいい
ものを選んで買ってよ★

モデル私物

私はSPANXを愛用♥

LALAさん

ガーニルというより
スパッツ感覚正直最初は「ガードルかあ
…」っていう抵抗もあっ
たけどこれを手にしてから
意識が変わった。ストッ
キングみたいな極薄生地だ
からおばさんくなくてサ
ラッと履けるんだ♥ お尻
の見え方がキレイすぎ♥

私はサルートを愛用♥

青木りえさん

胸周辺の肉を
まとめてくれるサルートの下着が好きで愛
用してるんだけど、補正下
着もデザインがかわいくて
買ってみたいのがきっかけ。
胸の大きさや丸みが格段に
変わって、お洋服を着た
ときもシルエットがキレイな
の♥ もう手放せない♥

サルート ボディコントロール 1/2カップブラ ¥10,290〜/ワコール

3 大きさよりも美乳であり続けるために
ピンポンバストPin Bon
Buste六本木CLUB舞人動
務 (25歳 東京都)
パツ子独身・子
供なし
神崎愛理奈さん

胸の位置を上!!

ドレスを着る機会が多いから
胸の位置が下がってちゃみ
つともない♥ 毎日風呂上
りにクリームでマッサージ♥4 かわいくて盛れるのはこの下着
riendaのブラでトレーラー運転手
(28歳/千葉県)
独身・子供なし
渡辺かなえさん胸の丸みがキレイに出る
デコルテに胸の谷間がく
っきり出るのはやっぱりrienda
♥ 下からがっつき押し上げ
てくれるし一番盛れる♥

モデル私物

2 タレ具合が「し」の字にならないために!!
尻上げ&バタ足運動でヒップアップ!!

胸とは違い、お尻はタレても元の位置に復活可能! タレはじめたお尻は放置せず、尻筋を鍛えてヒップアップして♥ 寝る前のちょっとした時間にできる運動なら習慣化できそう♥

2 足と尻の力で
お尻を上げるよ!1 ひじをついて
仰向けに寝るよ!ふんばりながらお尻を浮かせてね♥ お
尻が締まる感覚を意識しながら、ゆっくり
①②を繰り返すよ。30回/1セットが目安。3 ベッド上で
バタ足運動!

ベッドの下から足がはみ出るようにうづぶせになって、脚全体をバタバタ動かすよ★ お尻の肉が動くのを感じながら大きく上下させて。

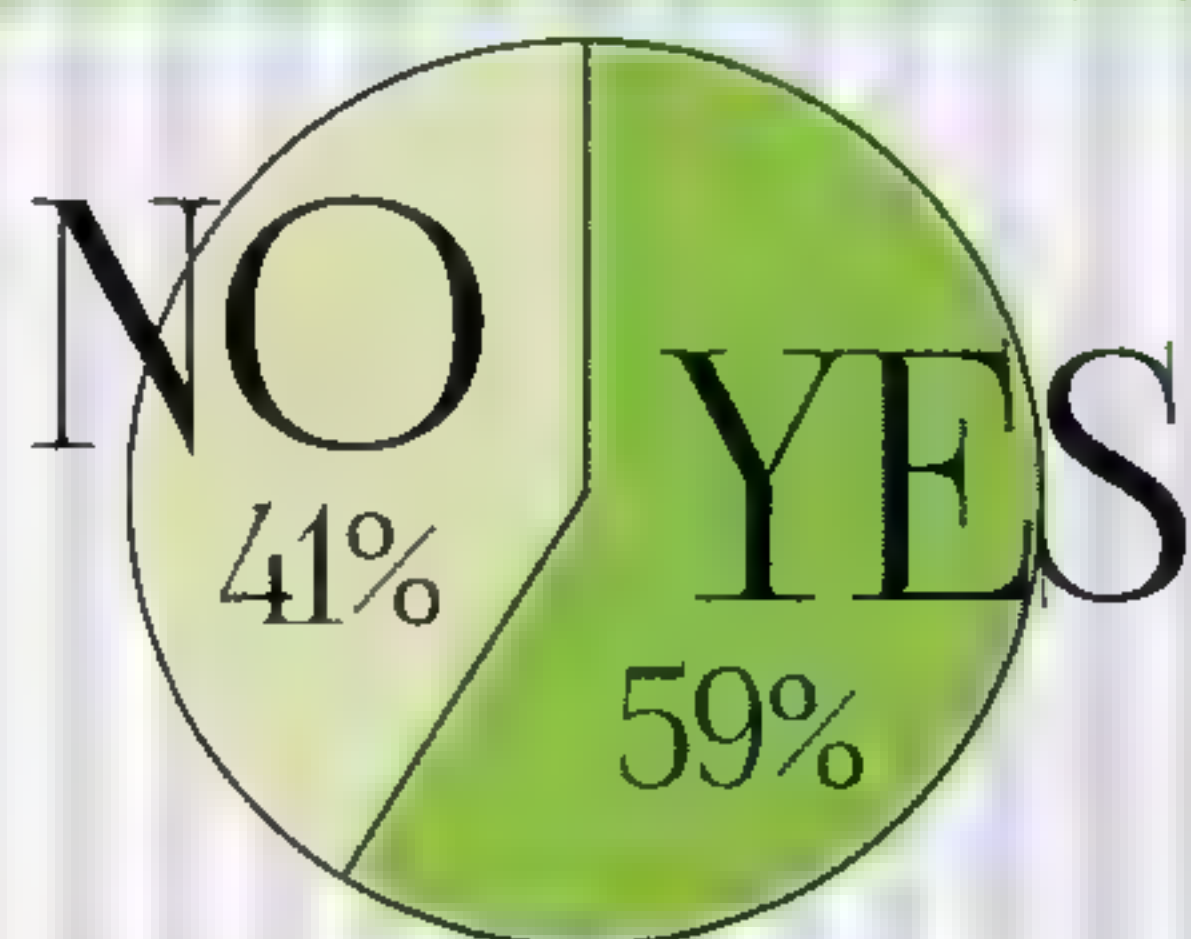
膝をたてて仰向けになっ
たら、肘をついて頭は上
げたままストップ。これ
だけでも腹筋が伸びてち
よっとした運動に!

- ・ヒップアップ
- ・くびれができる
- ・背中肉もとれる

私が実践中!

夜のお仕事休職中 (33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさんベッドの上でできるから自然と
寝る前にやるようになったよ
お尻と腹筋どちらも鍛えられる
から、これをはじめからお腹
まわりがスッキリ♥ 特にバタ
足運動はお尻の肉が上にリフト
アップされるような気がする!お姉さんに聞いた
尻意識調査

Q.バストアップしたいですか?



YES派は「できることならしたいけど、今は大きくするより位置をアップしたい」との声多数!! NO派は「大きさを気にしてたのは20代前半まで」という意見が大半!!

6 デコルテから胸が盛り上がるように
脇マッサージ!!1 背中〜脇の下に
たまっている肉を胸
の方向に持っていき
よ★ 押しつぶさ
ず、脇の下をマッ
サージする気持ちで♥2 脇の肉をデコ
ルテに寄せ集めるよ★
胸の下を手で押さ
えてタレないように固
定しながら、力
は入れずやさしく。

私が実践中!



LALAさん

脇の下は胸を
刺激するリンパの宝庫
胸はタレたくないけど、今
でも大きくしたい! 脇の下に
バストアップに効くツボがい
っぱいあるらしいので、毎日
マッサージして刺激してる♥5 常にお尻の形を意識するために
毎日Tバック生活!!ちなみに
フルバックはダメなのよ!ショーツは「Tバックのほうがお
尻が引き締まって垂れない」「フ
ルバックの方がお尻を守ってく
れて垂れない」と諸説ありますが、
世の中のシェア率は7割フルバ
ック派なのだとか (ラヴィジュアル
プレス担当者さん談)。ただTバ
ック派の意見は「毎日お尻の場
所を目の当たりにするから意識
が向く」との声多数!!

私が実践中!



古橋綾香さん

お尻タレ防止には
Tバックでしょ!!デニムやパンツを履くにしても、
Tバックのほうがパンツ本来の
美ラインが出るし、パンツ自体
がヒップアップしてくれるから
フルバックじゃもったいない!!

家事に子育てに大忙しのけいこさんは生酵素で簡単に美と健康をキープ♪



けいこさんの 生酵素 1週間♥

毎日忙しいはずなのに、なんでけいこさんはいつもキレイなの？と疑問に思う今日この頃…。そこでけいこさんの生活をパパラッチ！すると生酵素と飲む生酵素をW使いしている事実が判明♡ ステキ女子の第一歩は生酵素にあったのです♥

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi



4日目
Thursday

am10:00

空いた時間はヨガをするのが日課♪ たっぷり汗をかくと日頃のストレスも解消される♥

◆キレイPOINT◆
汗をかいたときは飲む生酵素2本に炭酸水150mlがベスト★ スッキリした後味で気分も爽快に♡

◆キレイPOINT◆
飲む生酵素2本を牛乳200mlで割って飲むよ★ 体の内側の動きをスムーズにするから便秘ともおさらば♡

お風呂上がりは牛乳が〇。便秘がちだから飲む生酵素を入れてスッキリさせたいな♪



3日目
Wednesday

pm10:00



生酵素&飲む生酵素で
キレイをキープしてる
けいこさんの1週間に密着♥

1日目
Monday

am8:00

家事に子供のお散歩に今日も忙しくなるから、朝食をしっかり摂って元気をチャージ♥

◆キレイPOINT◆
飲む生酵素2本をオレンジジュース200mlで割ると、寝ぼけなこともすっかりして体がシャキッとするよ♡



◆キレイPOINT◆
外出するなら持ち運び便利な粒タイプがGood♪ 外で手軽に飲めますね♡

水筒を持って子供と公園に♡ 子供は熱中症対策にお水をゴク、私は生酵素と一緒にゴク♡



7日目
Sunday

pm04:00

今日はお姉さんアゲハの撮影♥ モデルのコヤスタッフさんたちとのおしゃべりも楽しい♪

いつでもどこでも飲めるから撮影のちょっとした合間でしっかり酵素を摂り入れて簡単スタイルキープ♡



◆キレイPOINT◆
ママ友と久々のランチ♥ いつもより少しおめかしして、つもの話と美味しい食事に舌鼓★

生酵素なら食前でも食後でもOK★ 外食も粒タイプの生酵素なら周りを気にせず飲めるよ♡

6日目
Saturday

pm12:00



5日目
Friday

pm07:00

車に乗って子供のお迎え♥ 今日もいっぱい遊んだから、きつとお腹こべこだね♡

◆キレイPOINT◆
移動用にはペットボトルの水500mlに飲む生酵素3本をIN♥ 手軽に飲めるからバッグに入れても♪

けいこさんも
飲んでる♡

生酵素&飲む生酵素をもっと知りたい!!

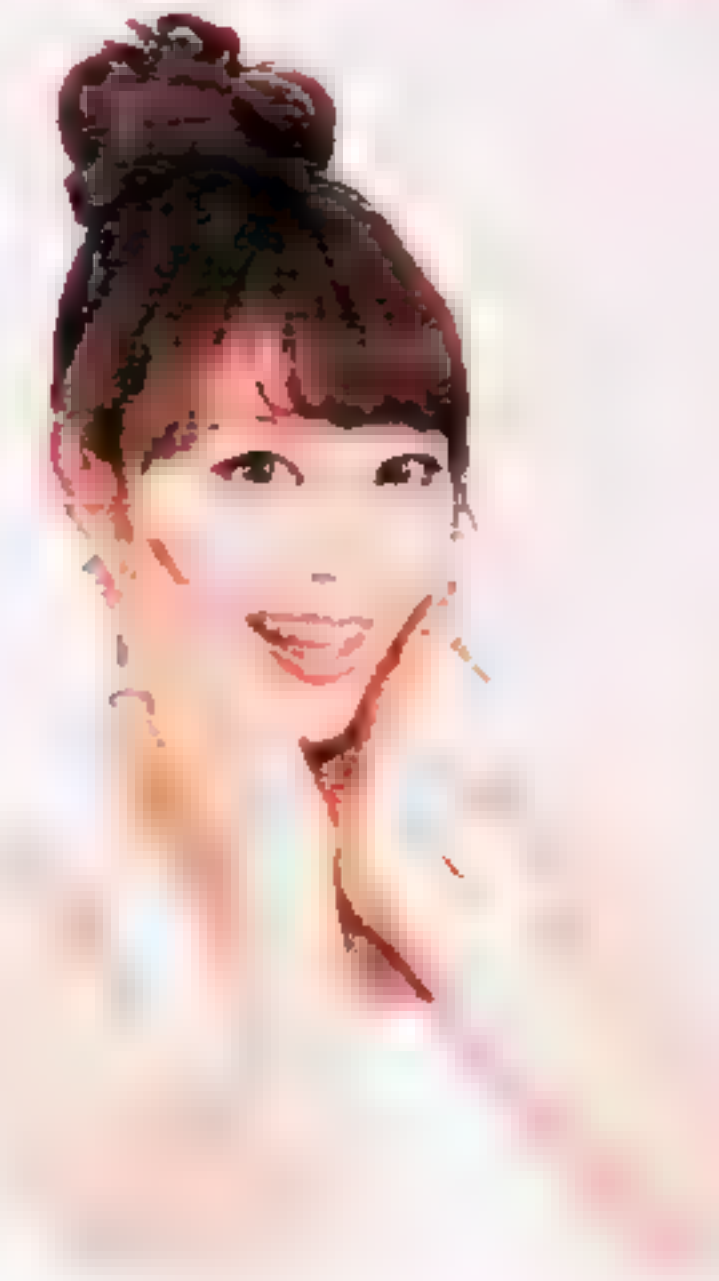
痩せてる子はやってる!?
話題のファスティング
っていったいなあに?

今注目されているファス
ティングとは、酵素を補い
ながら行うプチ断食ダイエ
ット。食事を「飲む生酵素」
等に置き換えてダイエッ
トをサポート★ 飲みや
すいから続けられる♪



どうして酵素が
体にいいの?
どんな効果があるの?

酵素は食べ物を体内に摂
り入れてから消化・吸収・
排泄に至るまであらゆる
過程に欠かせないもの。
生酵素を補うことで体内
の働きをスムーズにし、健
康的な体へと導きます♪



Beauty World Japanでも大人気!
話題の酵素!!

姉ageha「お姉さん百貨店」に「からだのレシピ」
シリーズのブースが登場! 試飲会も大好評でした★



すぐに実践できる! 飲む生酵素で2日間

18時間超短期ダイエットプログラム♡

必要量 21包(1箱) 所要時間 48時間(2日間)




成功のためのポイント

★プログラム実行の前後は消化のいい軽食を摂ってね♪

★プログラム実行中は1日1.5リットル以上の水を摂ってね♪

	朝	昼	夕
1日目	 4包	 3包+軽食	 4包
2日目	 4包	 3包+軽食	 3包+軽食

おすすめ軽食メニュー

 ヨーグルト	 おかゆ	 玄米
---	---	--

7日間ダイエットプログラムや毎日の栄養補給プログラムを知りたい人は
お姉さん百貨店のサイト

<http://aneageha.com/html/page19.html> をCHECK!!



短期間で確実に
やせられてうれしい♡

米本さやかさんも
ファスティングダイエットで
マイナス3キロ成功♡

シリーズ累計110万個突破!! 楽天1位のからだのレシピシリーズ!!



美しく健康で輝く毎日を過ごしたいお姉さんたちの強い味方♡

楽天ランキング1位のお助けサプリ
「生酵素シリーズ」をお試しあれ!

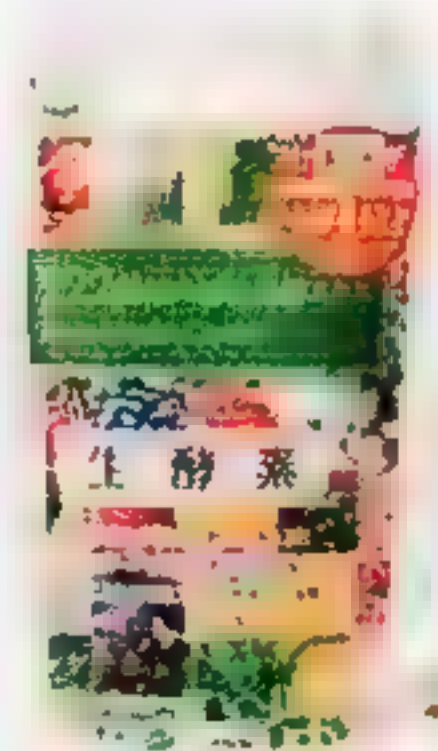
野菜の1日の摂取量は350g、1日30品目が理想
だけど摂れていないのが現状♡「生酵素シ
リーズ」を摂り入れてめざせキレイなお姉さん♡

株式会社Gypsophila

☎03-5428-3111

(平日10:00~18:00)

http://www.rakuten.ne.jp/gold/carina/m/mag_nksnks.html



生酵素
¥1,980

222種類の野菜・くだもの
発酵エキスを一粒に凝縮。
ソフトカプセルタイプの大人
気ロングセラー生酵素♪



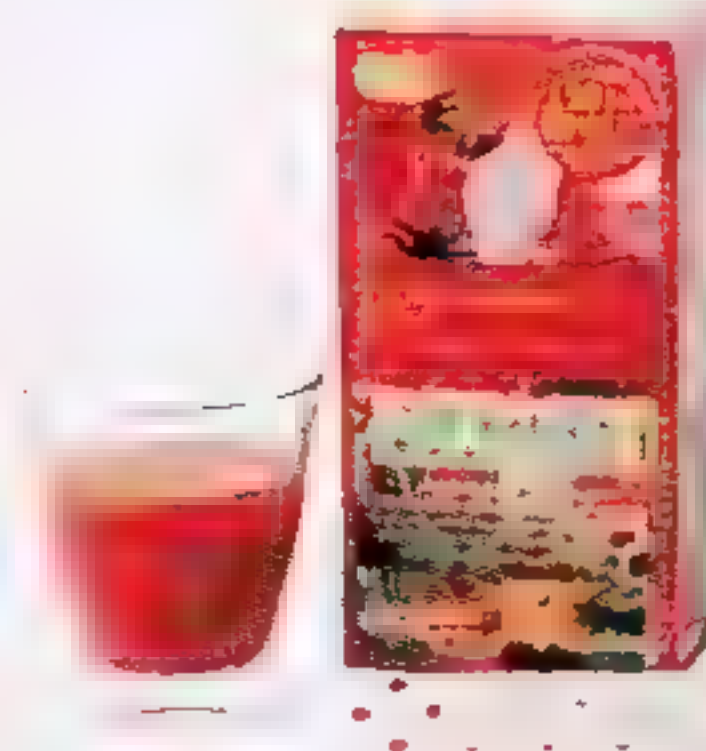
飲む生酵素
¥3,800

150種類の植物発酵エキ
スを使用。短期集中ダイエ
ットを目指す方におすすめの
個包装のドリンクタイプ★



生酵素とトマトサプリ
¥1,980

今注目されているリコピ
ンをトマト10.4キロ分も配
合したサプリ。生酵素とダ
ブルでダイエットをサポート。



生酵素とトマトドリンク
¥2,980

150種類の野菜・くだもの・穀
物の発酵エキスを完熟トマ
トを贅沢に使用した赤汁ダ
イエットドリンク♪
近日常売予定



生酵素とブラコラ
¥4,980

生酵素にブラセンタ、コ
ラーゲンを加えたぜいたくな
ダイエットドリンク★ 甘
酸っぱいラズベリー風味♡

結婚してないコの本音

Q どうして結婚 したいと思った?

- 友人が結婚し出した…8人
急に焦りが出てきた (美咲・29歳)
- パートナーが見つかった…5人
リアルに結婚を意識 (菜穂・27歳)
- 友達の赤ちゃんを見て…4人
母性本能がうずいた (智子・31歳)
- 若いママに
なりたいたと思った…3人
参観日で自慢されたい (恭子・25歳)
- 子供が欲しいと思った…2人
タイムリミットが… (春香・35歳)

Q 結婚してないのは 何が原因だと思う?

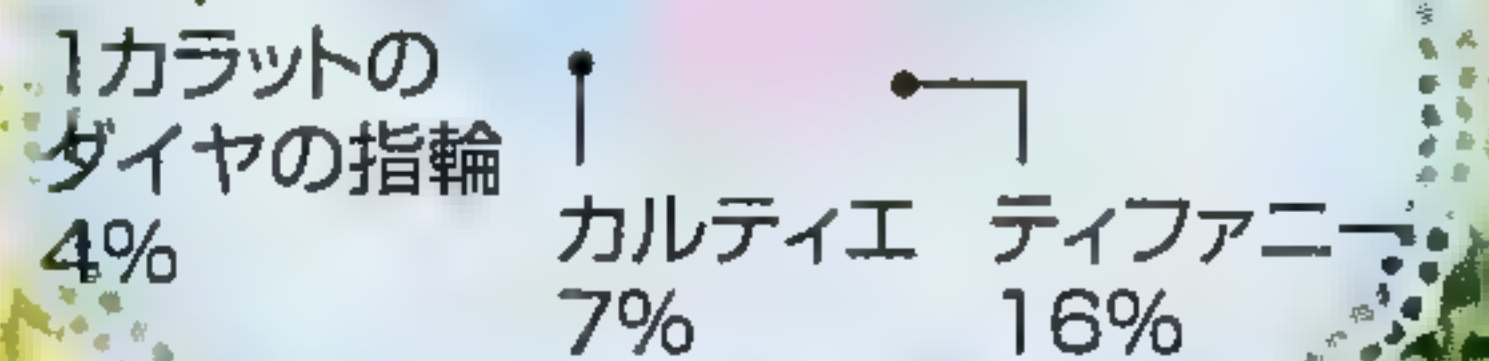
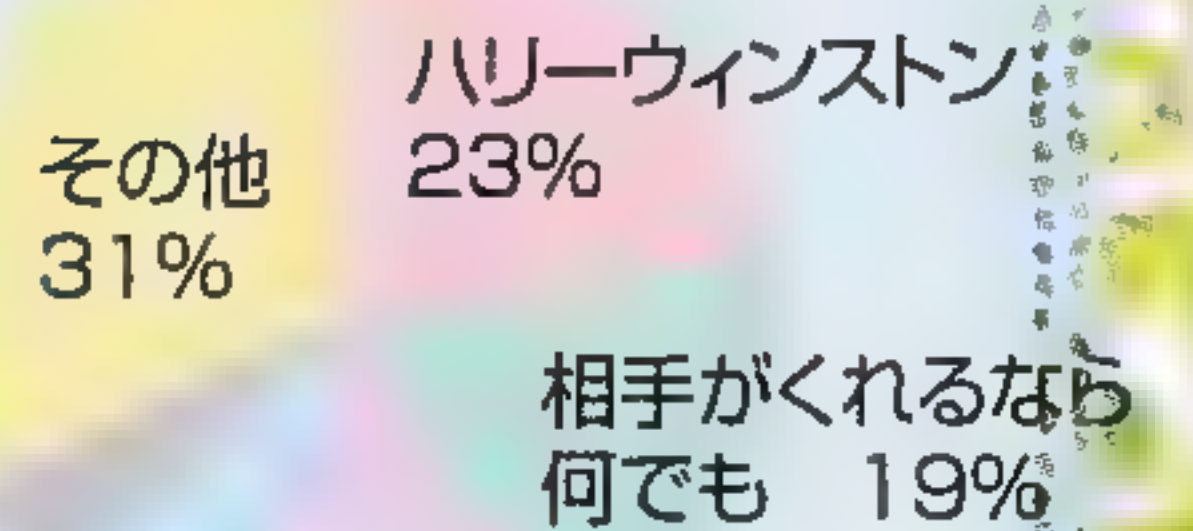
- 仕事が忙しかった…10人
忙し過ぎた (さやか・28歳)
- お金や時間を自分で
独占してる…6人
自由は手放せない (祐子・29歳)
- 叶えたい目標がある…5人
後悔したくない!! (麗・32歳)
- わがまま…3人
男が逃げるレベル (久美・37歳)
- 屈折した性格…2人
自分でも嫌になる (さえ・30歳)

Q 結婚を意識し出したのはいつ頃?

- 25歳をこえて…11人 周りがし出した時期 (りえ・28歳)
- 30歳…6人 やばいと感じて (由貴・31歳)
- 20歳をこえて…4人 若いママになりたくて (奏・25歳)
- 27歳…3人 女盛りのピーク (陽菜・29歳)
- 結婚願望がない…2人 二次元loveで満足! (みー・28歳)

Q 結婚指輪はどこの ブランドが理想?

芸能人やセレブに人気のハリーウィンストンはやっぱり女子の憧れ♥ 貰えるなら何でも…というのが実は本音かも?



Q どのくらい収入の ある人と結婚したい?

- 600万円以上…9人
妥当な線かな (美奈・29歳)
- 1,000万円以上…6人
理想はもっとほしい (あずさ・28歳)
- 400万円以上…5人
リアルなところ!! (愛・31歳)
- 最低限の生活が
できる程度…3人
贅言言いません♥ (百花・26歳)
- 500万円以上…2人
コレ以下は無理 (要子・30歳)

自由奔放な私を脱ぎ捨てて
あなたのもとへ嫁ぎたい♥

Q どんな子が早く結婚できると思う?

- 家庭的な子…8人 男はこれに弱そう (綾・33歳)
- あまりモテない子…6人 必死感がすごい! (和恵・32歳)
- 結婚願望が強い子…4人 婚活がすごそう (礼奈・27歳)
- 仕事したくない子…3人 逃げ場が結婚★ (広美・28歳)
- 甘え上手な子…2人 これは最大の武器 (詩乃・34歳)

ドレス¥346,500 (販売価格)、¥315,000 (レンタル価格)、ヘッドドレス¥15,750 (レンタル価格)、ベール (参考商品) / すべてホワイト ドア ネックレス¥3,360、イヤリング¥2,415、ブレス¥3,675 / すべてヴェニスの人

の胸の高鳴りは25歳と30歳に鳴り響く♪

ばれる私たちだけ婚期を逃したなんて思ってません!! この瞬間だと思える“旬婚”こそ、私たちの幸せだから♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me) STYLING_Mizuki Nakano

結婚してるコの本音

Q 結婚式は
挙げましたか？

一生に一度だからと結婚式を
挙げたコが大多数♪ 式より
旅行にお金をかけた堅実派も！

挙げてない
26%

挙げた
74%

Q 結婚の決め手は
何だった？

彼の優しさ…11人
私の親にも優しくった（聖子・29歳）

子供ができた…8人
きっかけになった（真菜・30歳）

プロポーズされた…6人
0.5秒で「ハイ♥」（里佳・28歳）

守ってくれそう…3人
私だけのナイト♪（麗香・25歳）

なんとなく…2人
流れでそうなった（ケイ・31歳）

Q 結婚する前に抱いてた
旦那様の年収は？

1,000万円以上…9人
ラクできるかなと（晴美・29歳）

500万円…7人
妥当だと思ってた（永子・27歳）

400万円…5人
元彼の年収が基準△（光・32歳）

600万円…4人
安心できるレベル（菜々・33歳）

生活が出来るなら
いくらでも…3人
贅沢は敵です☆（あやめ・26歳）

Q 結婚式にいくらかけましたか？

500万円…12人 貯金をぶっ込んだ（真子・28歳）

400万円…6人 元手を考えて堅実に（蘭・30歳）

300万円…4人 彼が全部出した♥（理央・29歳）

600万円…3人 妥協しなくて（美樹・34歳）

200万円…2人 浮いたお金で旅行（百合・36歳）

Q 旦那様の実際の年収は？

400万円くらい…8人
まあこんなもんかと…（優希・26歳）

500万円くらい…6人
理想に近かったと思う（恵理子・32歳）

350万円くらい…5人
あてが外れた…。辛い△（杏・27歳）

1,000万円以上…3人
玉の輿サイコー♥（まひろ・26歳）

300万円…2人
共働き決定！ でも幸せ（亜由・28歳）

妻で母な私だけど永遠に
あなたのお嫁さんです♥

Q 旦那様に運命を
感じましたか？

まったく感じなかった…29人
ビビビ♥なんてしなかった！（泰子・32歳）

一目で運命を感じた…4人
お互いに一目惚れです♥（菜月・27歳）

2人で会ううちに
感じた…2人
徐々に思い始めた（ゆか・34歳）

喜劇モデル（29歳）
結婚・息子1人・娘1人
けいこ

ドレス（レンタル価格未定）
クラウディア パールグ
（参考商品） ホワイトド
ネックレス¥2,100、イヤリング
1,470ともにヴェニスのお店

13 花嫁スタイル
一挙公開!!

目指すは“旬婚”!! 結婚へ

理想と本音の

周りが片づいていくと嫌でも感じるプレッシャー…。だからって焦って結婚するのは本当に正解？ 晩婚世代と呼



4 両サイドのねじった毛をピン留めした上部のみみつあみに巻きつけてピンで留める♪
 3 残しておいたサイドの毛をねじっていく♡きつめに巻いておくと崩れずにくなるよ♪
 2 みつあみをまとめ右耳下で留め、トップのサイドを残しみつあみにして左耳上で留める♪
 1 32mmのコテでMIX巻き♪耳で上下に分けトップの毛はまとめ、残りはみつあみに★

いつもの強気を隠して
 甘く恥じらう乙女の横顔♡

ヘッドアクセ¥11,550 / Le·musee ミュゼ
 イヤリング¥2,100 / ヴェニスの人
 コサージュ / スタイリスト私物



敗しないための(秘)コラムで準備万端♡

エディングポイント♡

♡ そんなこだわり派のためにとっておきの技を披露
 さんのアドバイス&男の本音も要チェック♪



Lip

Candy Doll リップスティック
 ラムネピンクをしっかりと塗っ
 てぷっくり感を演出♡ M・
 A・C ブラッシュ グラス プリ
 ティ ブラッシュ でつやつやに♡

Point
 Make Item

結婚するまでに
 するべき10の「ト」

・X ありのふ姉さんの
 セキラミン告白、

「全員の結婚を希望する」

生活費に余裕が出たときに奥さんに対
 してお金を使わない男だとストレスが
 たまる♡ (宮城県・及川愛加)

自分の意見を言わない男は優しいんじ
 やなくて面倒なだけ! 離婚でさえ私
 任せて♡ (東京都・神咲愛理奈)

結婚&出産しなきゃ負け…みたいな考
 えで急いで人生を決めると、絶対に失
 敗する♡ (東京都・匿名希望)

女に手をあげるような人は一緒になん
 ておられへん! 結婚前に知っておきた
 かった♡ (大阪府・河崎ちの)

とにかく細かい人だった…。譲れない
 ポイントを知ってたらトラブル回避にな
 ったかも♡ (東京都・匿名希望)

元カノとの別れ方を把握!!
 元カノと別れた原因を事前に知ってけ
 ば、早めに彼の悪いところを知れたか
 もしれない♡ (東京都・WAKAKO)

何で借金を作ったか、いくらあるかを
 知らない自分が大変! キャンブル
 だった最悪♡ (東京都・小笠原令子)

結婚前は引越越し賛成派だったのに、
 結婚したら旦那は実家の側を離れず私
 だけ除け者♡ (東京都・匿名希望)

豹変しないか確認する!!
 つき合っているとき、同棲しているとき、
 籍を入れてからで性格が変わるような
 らこの先危険♡ (千葉県・鈴木愛美)

彼の浮気ニミエを知る!!
 浮気はして欲しくないけど男の性だか
 ら…。でも誰にでも手を出すヤツはや
 っぱりムリ♡ (東京都・WAKAKO)



ドレス¥3,500 / シル (価格) ホワイトドール花嫁¥13,650、グローブ¥3,307 / とも (イヤリング) ユゼ ネックレス¥2,625 / ユゼの商人



②の下のを4束に分け、1束ずつねじって内側に丸めて結び目あたりをピンで留める★
 ①で上下に分けた上の毛をトップで仮留めする★ 下の毛は中心よりやや左側で結ぶよ
 32mmのコテで全体をMIX巻きにして耳から上の毛を上下2束に分けておく。上は少なめに。



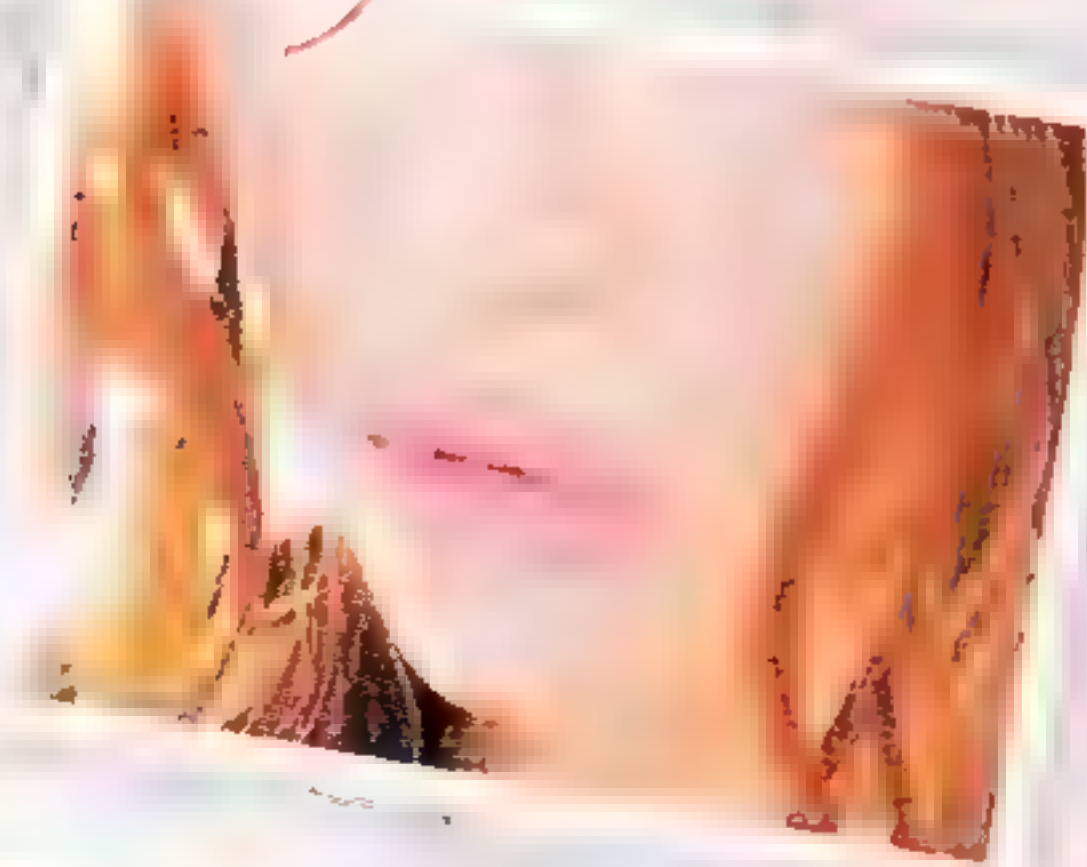
一途に巻いたこの髪で、視線をくるくる結めとる♡

ティアラ¥15,750 / Le・musee ミュゼ ネックレス¥2,625、イヤリング ¥2,415 / すべてヴェニスの商人

人気のウェディングスタイルに結婚に失

お手製ウヘア&メイク

一生に一度のことだからヘアもメイクも自分でしたい
 します♡ ダメンスに引っかけられないための×ありお姉



YSLスキンケア ブラッシュを塗ってコフレドールのシルキフィット パクトUVオークルCをON。クリアラストのパウダーをはたけば白が映える透明肌になるよ♪

周りに言われたからじゃなく自分で考えてプロポーズしてほしい♡



妊娠が分かり素直に喜べた。(会社員・34歳) 別れようと思ってた矢先の妊娠。計画犯か? (IT系・38歳)

子供を授かったから

守る物ができた男のけじめ
 つかするだろうなと思ってたから。(販売員・28歳) 周りからの圧力と彼女の本気に負けた。(弁護士・41歳)

どっちでもよかったけど何となく流れで。(不動産・33歳) 今がそのタイミングだと思えたから。(SE・34歳)

Q 結婚している20〜40代に質問、結婚しようと思ったきっかけは何ですか?

男の人にも不安を抱えてると知った! 少しなら甘えてもいいよ♡



自分が弱っているとき
 病気をしたとき彼女の看病が身にしみた。(会社員・35歳) 腰を痛めたとき猛烈に嫁を求めた。(自営・28歳)

独り身を痛感したとき
 ずっと一人で孤独死したら...と考える。(デザイナー・40歳) 暗い部屋に帰ってきた瞬間。(会社員・32歳)

幸せな家庭を見たとき
 新婚夫婦の家に招かれたとき。(IT系・29歳) 家族連れを見るといいなと思いついて凹む。(カメラマン・34歳)

Q 結婚していない20〜40代に質問、結婚したくなるのはどんなときですか?

20〜40代男性に聞いた理想の結婚と本音♡



1 前髪を左から編み込む★ 毛先まで編んだら折り返して下の毛束はサイドで結びます♪

2 残りの毛を耳から上下に分け、上の毛束を仮留めして下の毛束はサイドで結びます♪



3 上の毛束を後頭部で夜会巻き。サイドの毛束は外～内に編みフィッシュボーンに★

4 フィッシュボーンが編めたら、編み目をバランスを見ながら交互に引っぱり崩してね♥

Check

Point
Make It



M·A·C シアトーンブラッシュ サンバスクを頬に広めになじませて、アナ スイローズチークカラー301を中心に丸くのせてキュートな印象にするよ♥

ティアラ ¥4,700
ネックレス&イヤリング ¥21,000 / すべて Le·musee ミュゼ

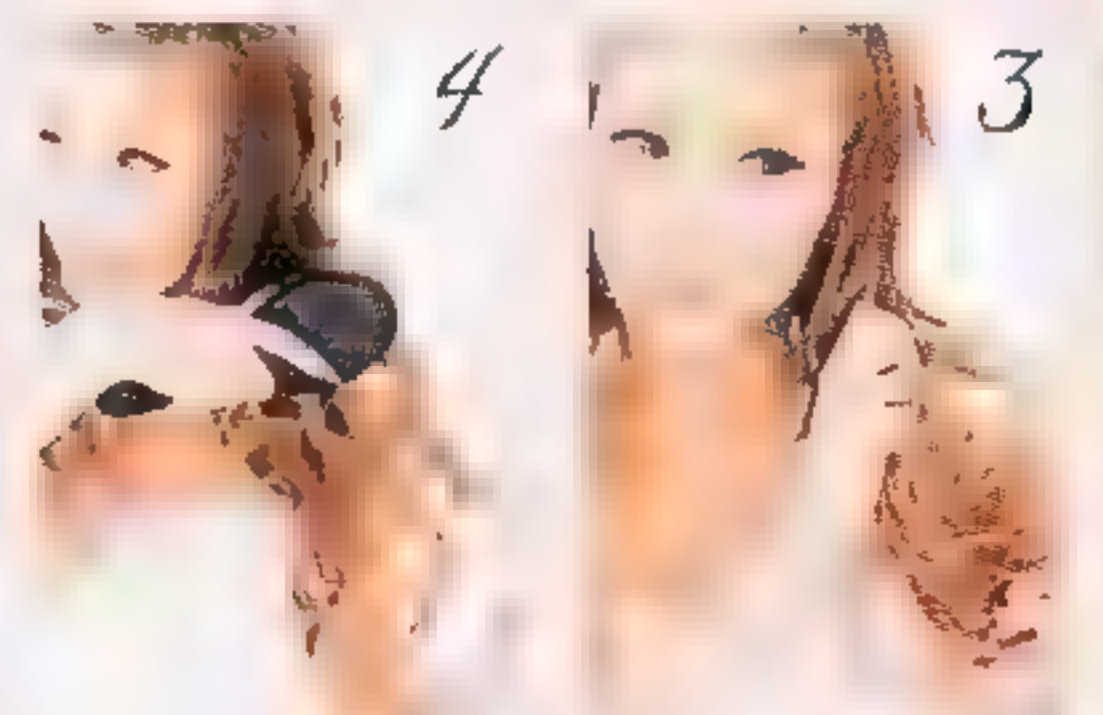


ドレス ¥367,500 (販売価格) ¥336,000 (レンタル価格) / ホワイトドア
ショートベール ¥9,450 / ネ
ckレス&イヤリング ¥21,000 / すべて Le·musee ミュゼ



1 両サイド、耳の上下4つにブロッキング★ 次に32mmのコテで全体をMIX巻きにしてね♪

2 前髪～トップの毛を4つに分けて、1束ずつ同じ向きに軽くねじってピンで留めるよ★



3 ①で巻いた毛先にワックスをつけて、クセがつくように両手でしっかりもみ込むよ♥

4 ブラシで逆毛を立ててボリュームを出す。毛先をタテにさいてバランスを整えてね♪

Shadow

Point
Make It



ウェディングハット ¥13,650 / Le·musee ミュゼ
ネックレス ¥2,100 / ヴェニス の 商人

ドレス ¥378,000 (販売価格) ¥346,500 (レンタル価格)
カチューシャ ¥21,000 (レンタル価格) / ともに ホワイトドア
ネックレス ¥2,100、イヤリング ¥3,675 / ともに ヴェニスの 商人

ヴィセ グラムヌードN-9の一番薄い色をアイホールにON。NARS デュオアイシャドー3018Nの左をアイホールに、二重部分は右の色を塗れば陰影eyeに♥

Happy Wedding All Album



主婦(29歳/埼玉県)
既婚・息子1人
愛川ももさん

出会いは知り合いの紹介だったんだけど、まさかつき合うなんて思わなかった(笑)。つき合ってから1年くらいして妊娠が分かったら「俺のペイビーを産んでほしい」とプロポーズされました♡結婚は2回目だから盛大にはやらず、西麻布アストランスで挙式だけ★50万円くらいかな。毎日のチュウが仲良しの秘訣だよ

赤い糸はたぐり寄せるんじゃなく自分から結びにいくもの♡ 自ら運命を切り開いたお姉さんたちの結婚の馴れ初めから結婚式を挙げるまでの流れを公開★ 七人七色の幸せが花咲きます♪



主婦(29歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん

友達の紹介で知り合って意気投合♪運命は感じなかったけど話は合ったんだよね。毎日のように「結婚したい」って言うたから改まったプロポーズはなかったかも。籍を入れて新婚旅行先のハワイで記念にウェディング撮影はした。いつか旦那と子供と身内だけで海外で式を挙げたい♡仲良くいる秘訣はけんかしたらすぐ謝る!!



会社員
一馬さん

主婦(32歳/東京都)
既婚・息子1人
久野泰子さん

共通の友達の紹介で知り合ったのがきっかけでつき合いました。同棲5カ月目で妊娠が判り一緒に病院に行ってくれて、帰ってすぐに「結婚してください!」とプロポーズ♡すぐに両親に報告して式を挙げることに♪式は表参道ルシエルプランと彼の実家の長崎でも挙げて費用はそれなりにかかりました♡仲良くいる秘訣は思いやりですね♪



整体師(28歳)
武さん

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

けいこが結婚式で読んだ親への手紙

お父さん♡お母さんへ
今日まで本当にありがとう。兄弟が多かったから、迷惑をかけないようにしようと素直に甘えることができず、急に泣いたり怒ったりすることがありました。今思うと逆に大変だったよね。ごめんね。東京にいた時はいつもメールや手紙を送ってくれてありがとう。たける君とはいつもケンカをしていて、二人を心配させることもあるけど、いざとなったら私のことをちゃんと守ってくれる人なので安心して下さい。まだまだ迷惑をかけるとは思いますが、兄弟で力を合わせて親孝行するからね♡お父さん、お母さん大好き♡
けいこ

同級生で15歳からつき合うようになりました♪1度別れましたが復縁を機に結婚へ★プロポーズの言葉がないうまま滋賀のホテルで結婚式を挙げることになりましたが、結婚式の最中にプロポーズしてくれて♡なんて言われたかは秘密です♡結婚式はだいたい400万円でした♡相手の気持ちを考えることが仲良しでいる秘訣です★



主婦(37歳/千葉県)
既婚・息子1人
岸川菜月さん

もともと同級生でしたが記憶がなくて…。同窓会に欠席したら彼から連絡があって、何となく会ったら一目惚れしちゃいました(笑)。3年つき合ってから4年目に彼からプロポーズ♡プロポーズのセリフは二人だけの秘密です♪結婚式は青山セントグレース大聖堂で1,000万未満くらいだったと…。毎日気持ちを伝えることが仲良しの秘訣♡



林業(28歳)
太滋さん

ウィック屋「SUGAR CRANZ」代表(30歳/北海道)
既婚・娘1人
佐藤加奈子さん

親友の友達だった彼。紹介された瞬間お恥ずかしなから一目惚れ♡結婚資金が貯まったら結婚しようみたいな流れになって、貯まったから「じゃあ結婚しよう!」とプロポーズしてくれました★結婚式は常広の式場で費用は150万円くらい。北海道の結婚式は会費制で12,000~13,000円が相場です。仲良くいる秘訣は助け合うことですかね♡



イベント会社勤務(33歳)
航さん

ライター&Tokyo Nadeshikoブローカー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

出会いはBarで。電話番号を聞かれたけどすぐには教えませんでした♡プロポーズはビンタン島に行った時に桟橋の上で「いつまでも僕の太陽でいて下さい」って♪でもプロポーズだと気づかずうっかりスルー…♡結婚式は中目黒のアフーテ目黒で400万円くらいかな。お互いを尊重し合えることが仲良しの秘訣です♡



hair make hair design

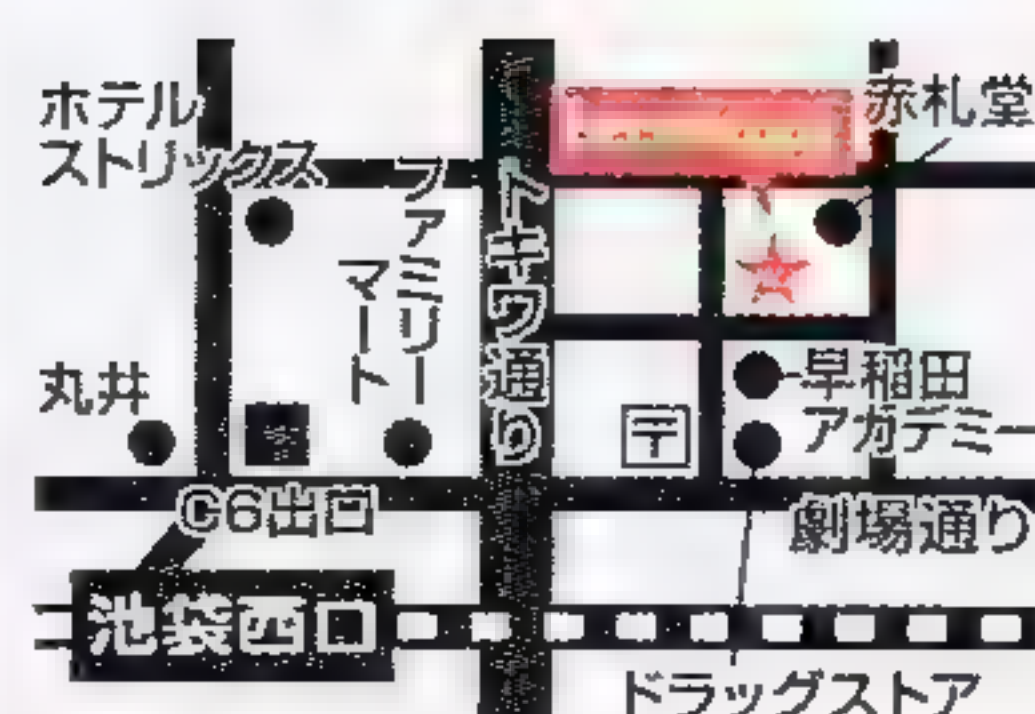
hermitage

エルミタージュ

ナイトワーク♡専門美容室



代表スタイリスト
鈴木 美里



エルミタージュ

hermitage

tel.03-3984-1155

11:00~23:00(21:00最終受付)／年中無休
〒171-0014 東京都豊島区池袋2-54-14 東拓ビル1F

エルミタージュ 池袋 美容室

検索



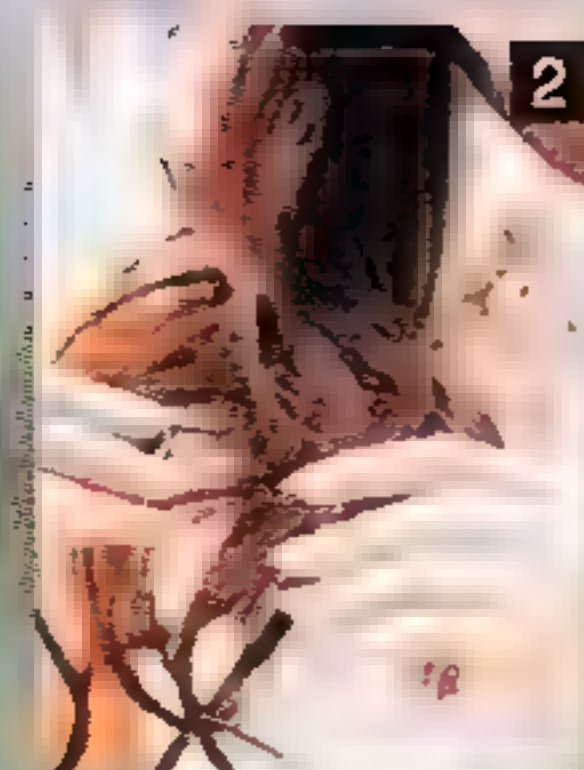
モデル
倅城☆玲央
(ジェントルマンスクラブ)

愛されたい
おっぱい

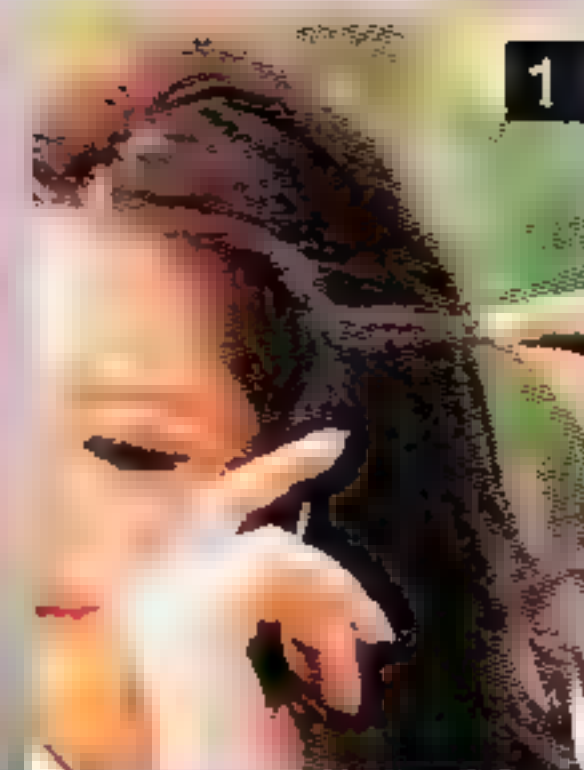
days

彼とのドライブデートには
女性らしいダウンヘアで勝負♡
肩をチラ見せして色気もアップ♡

広島看護学生(28歳/広島県)
独身子供なし
青木りえさん



耳下を32ミリのコデで
MIX 巻きにし、毛束を
さいてふわふわのAラ
インに。すそ部分のボ
リュームを出すよ!



前髪をざっくりとセンタ
ーで分け、毛束を後ろ
に向かってねじる。左
右それぞれ後頭部で
アメピン固定してね!

SIDE

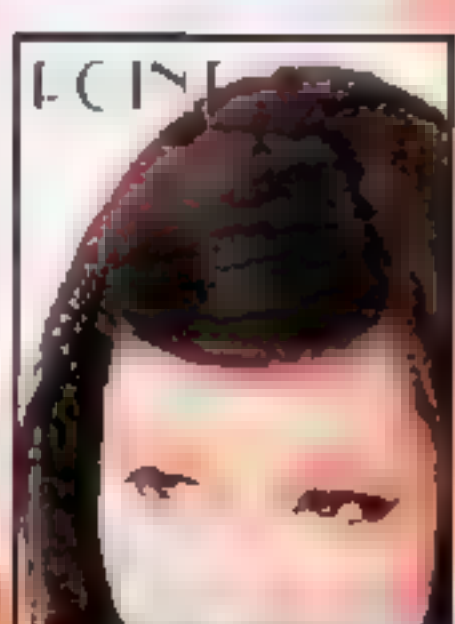


BACK

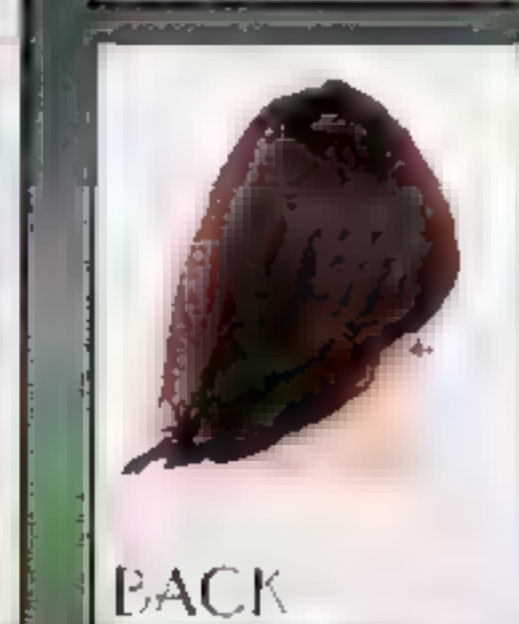
清楚感のあるレース
トップスを主役に♡



レースノースリシャツ¥5,145
コート¥6,195 ネックタイ¥1,980
サングラス¥1,980
サンダル¥1,980
ショールーム 広島県 広島市 中区 本町2丁目1番1号 1F 109店



寝坊しても5分
できちゃうお嬢さんヘア



ラクちゃんのにこなれ
感のあるサイド流し

髪を8:2で
分け、根元を
ゆるく流す。
全体をゆるく
分け、根元を
ゆるく流す。
髪を8:2
うに全体
で固定
roees クロスピア
¥735 SBY 渋谷109店

トータルでアレンジできるのがお姉さんの証♡

大人ガール18 Summer style!!

黒髪りえのアレンジ

PHOTO Hiroyuki Sato HAIR&MAKE Hideyuki Shimojo(f-me)
[Sayaka], Cocoro Yusa(PEACE MONKEY)[Rie]
STYLING Mizuki Nakano EDIT&TEXT Akiyo Nishino

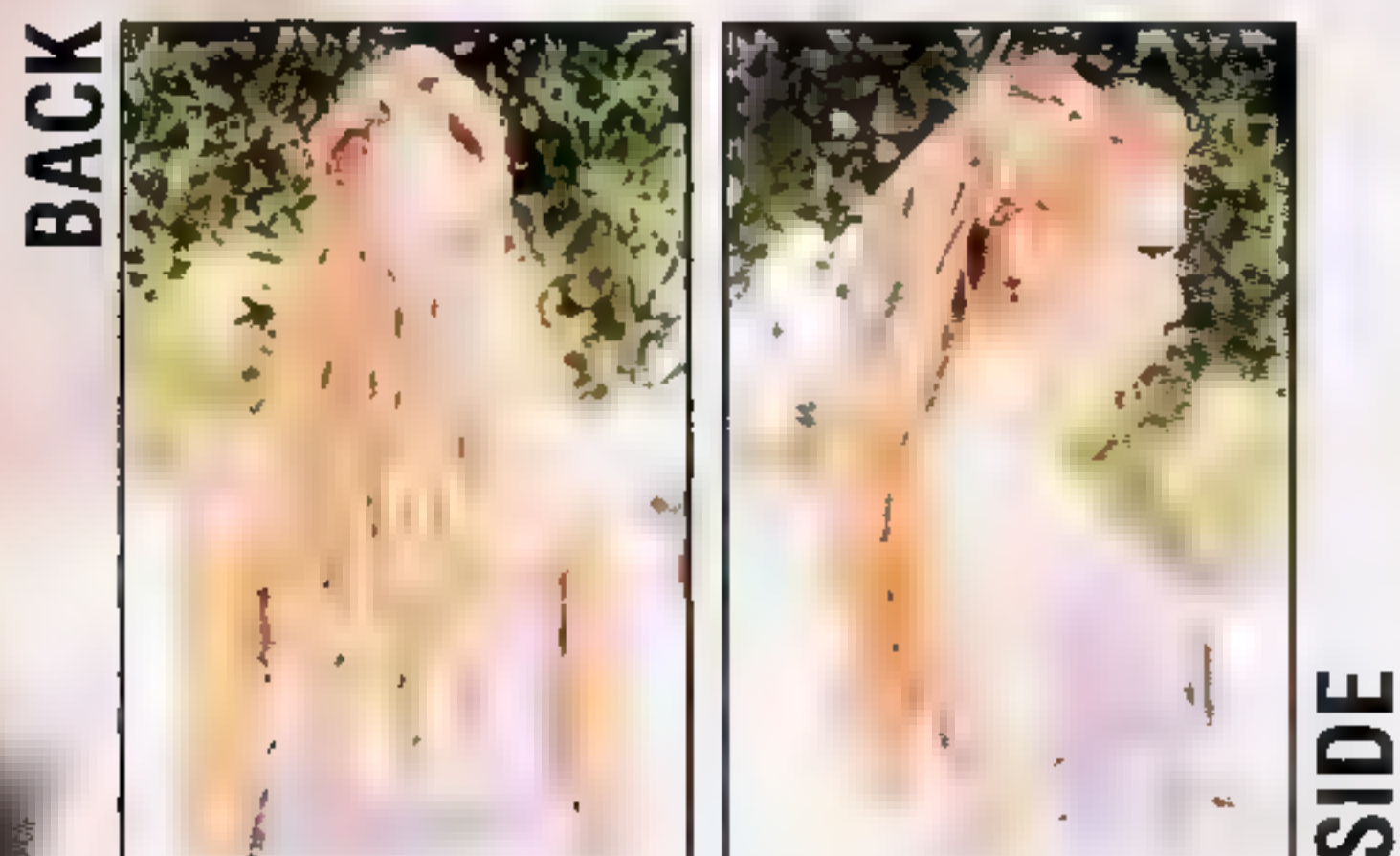
1 days

海で過ごす時間って最高！
ゆるスタイルで身も心もリラックス♡
仕事のことは明日考えよっと★

太陽の光にも負けない
鮮やかカラーな美ワンピース

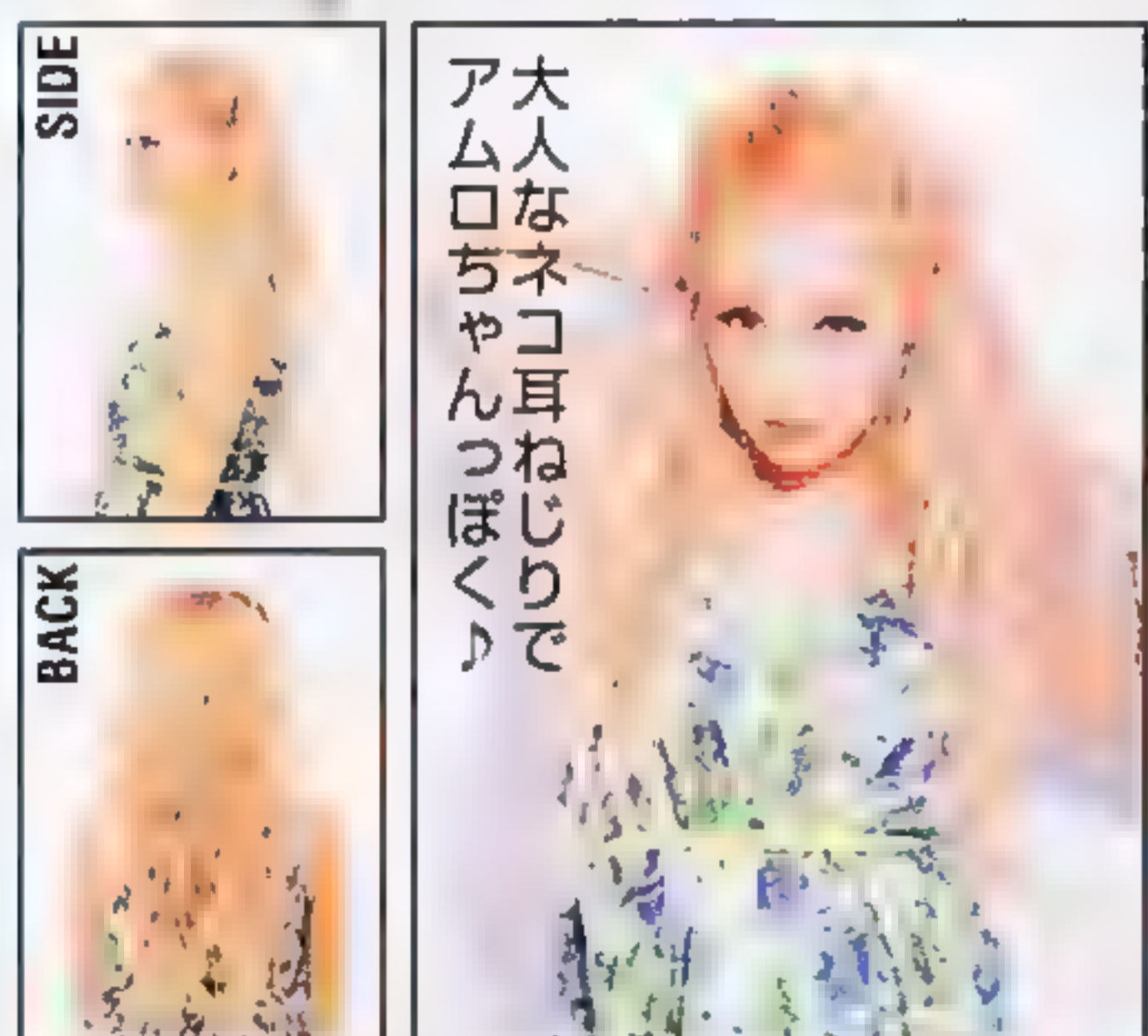
ベアマキシワンピース¥12,390 / DURAS
カチューム¥1,980、ネックレス¥2,980 / と
もにGYDA渋谷109店 ピアス¥945、多
重バンダール¥1,365 / とともにSBY渋谷109
店 サンドル¥6,195 / R&E

専属モデル(28歳 東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



全体を32ミリのコテで適当に巻き、頭のてっぺ
んでポニーテールにする。表面がラフになるよう
に手ぐしでまとめた方がかわいい♡

オールインワン¥13,440 / DURAS ネックレス¥945
L.CHANCE渋谷109店 シュシュ(価格未定) /
SBY渋谷109店



32ミリのコテで全体を細かめのMIX
巻きにする。前髪〜トップまでをセン
ター分けにし、左右それぞれを後ろ
に向かってねじってピンで固定

ベルト付きワンピース¥5,145 /
JURIANO JURRIE ピアス
¥1,050 / Cameron Racy

金髪さやかの

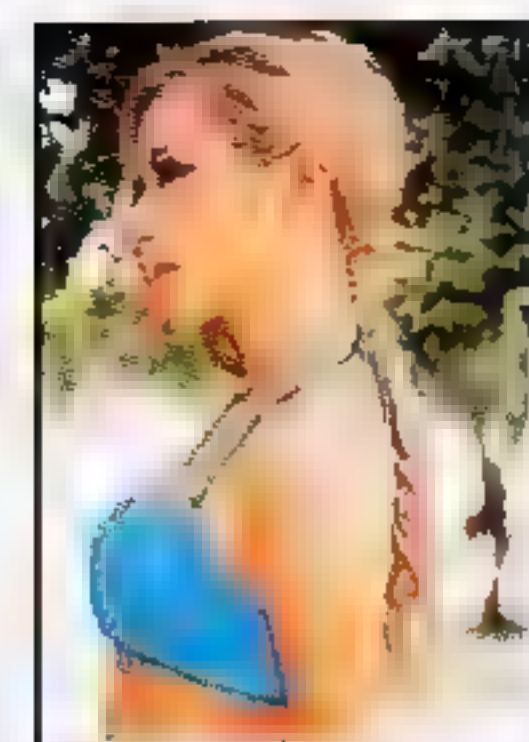
デ일리ヘアからイベントヘアまで!! ファッションと

外国人風ルーズアレンジ

ファッションだけ気合入っても、ヘアがキマってなくちゃおしゃれとは言えない! お姉さん
にとって髪型だってファッションの一部★ 夏コーデに合わせた簡単アレンジをお届けします♡

金髪外国人風 ルーズアレンジ

くすみ感のある金髪のさやかには、ラフなルーズヘアがお似合い♡ 適当に作ったような、キメすぎないアレンジで都会的に!



SIDE



BACK

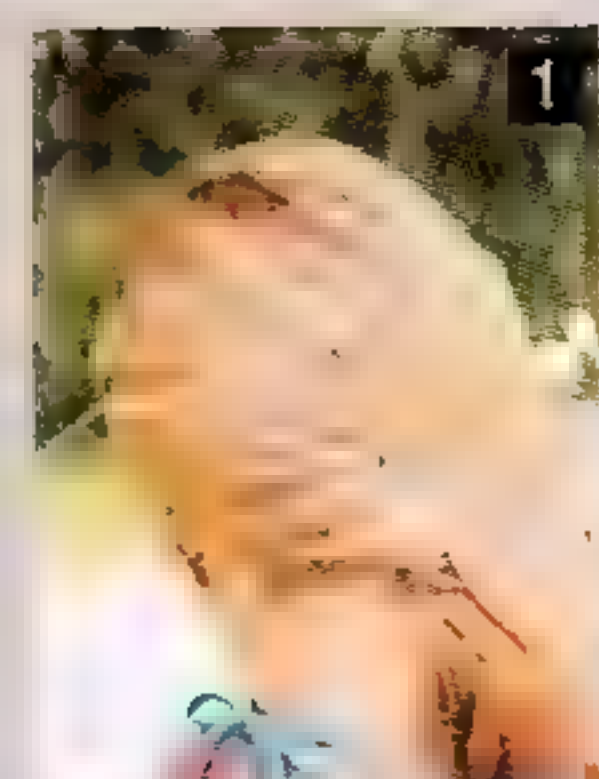


流行のバンドウタイプで
海外セレブ気取り♡

ビキニ¥16,800/Defilio
us (ミューラーン) サン
グラス¥1,980/GROW
ZE サンドル¥7,245/
R&E ストール¥3,045
/Cameron Racy

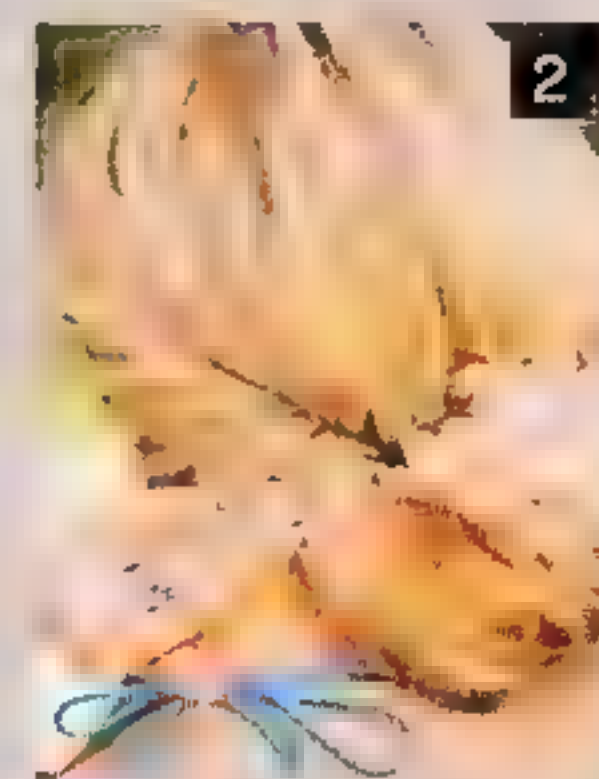


2 days
今年は焼きたい気分♪だから
海外ガンガン行っちゃおうよ★
ビーチでは風になびく
下ろしスタイルでセクシーに♡



1 サイドに流し襟足をねじる

全体をサイドに流し、襟足部分にワックスをなじませる。毛束をねじりながら襟足の髪をまとめていくよ!

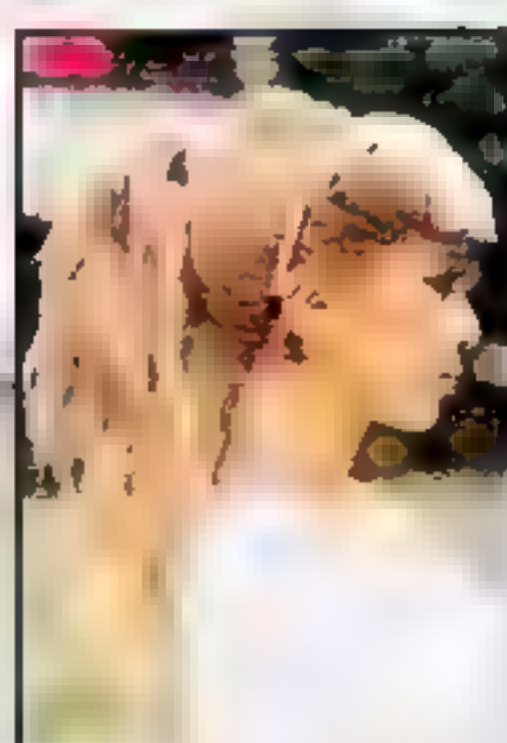


2 ねじった毛束にアメピンを数本さして地肌に固定する★毛流れと平行にピンをさすと固定しやすいよ!

ねじった毛束にアメピンを数本さして地肌に固定する★毛流れと平行にピンをさすと固定しやすいよ!



BACK



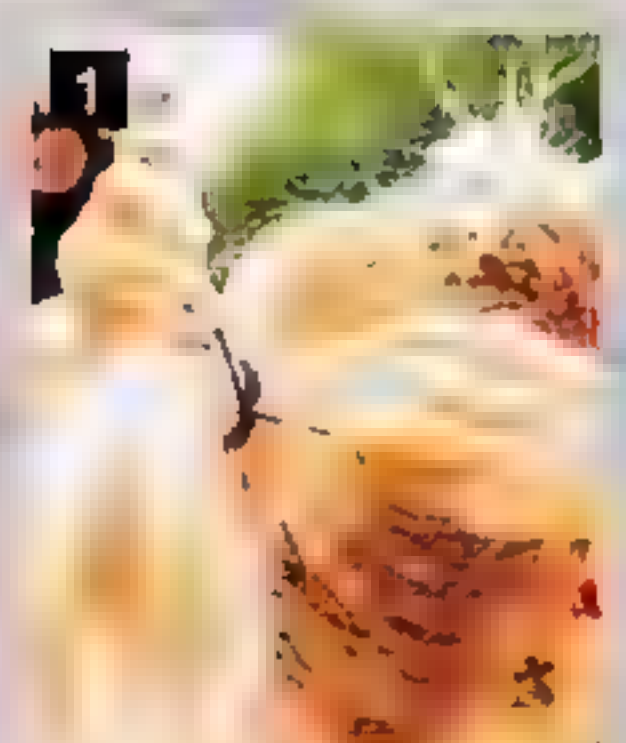
SIDE

4 days

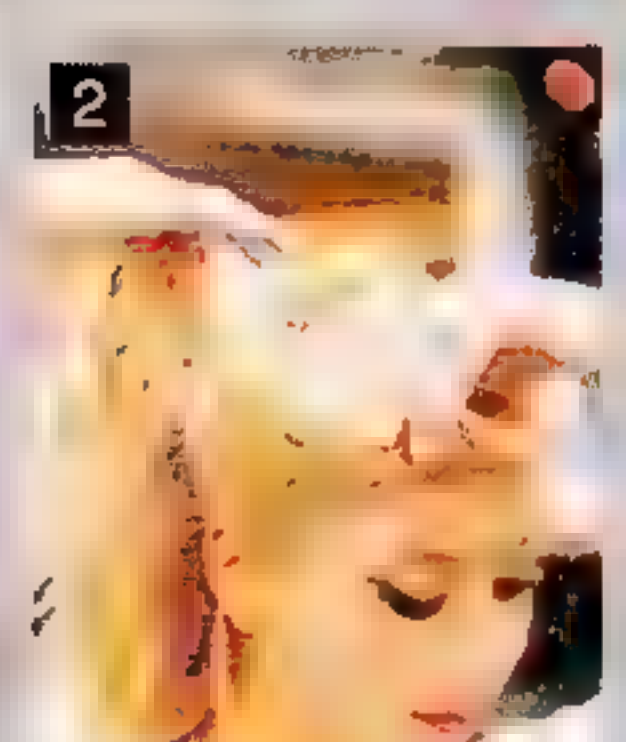
気になるカレと待ち合わせ早くこないかな...
待たされるのは慣れてない



ビジュュー付きなら
白ワンピースでも主張アリ!



高めの位置でポニーテールに、前髪を多めに取分けおき、残りを目の高さくらいでポニーにする。ゴムを隠すように毛束を巻き付ける★



前髪を毛先から外向きにねじり、根元の髪をたるませながら毛先を後ろに持って行く。引っ張りすぎないように。



こめかみの位置で毛先をくるくるとまとめて小さいおだんご状にする。放射状にピンをさして地肌に固定して完成!

毛先を丸めてプチおだんごに★

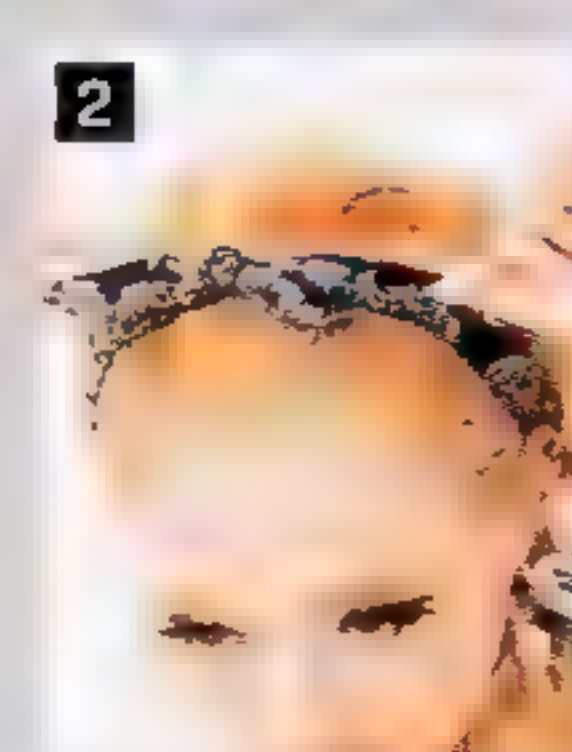
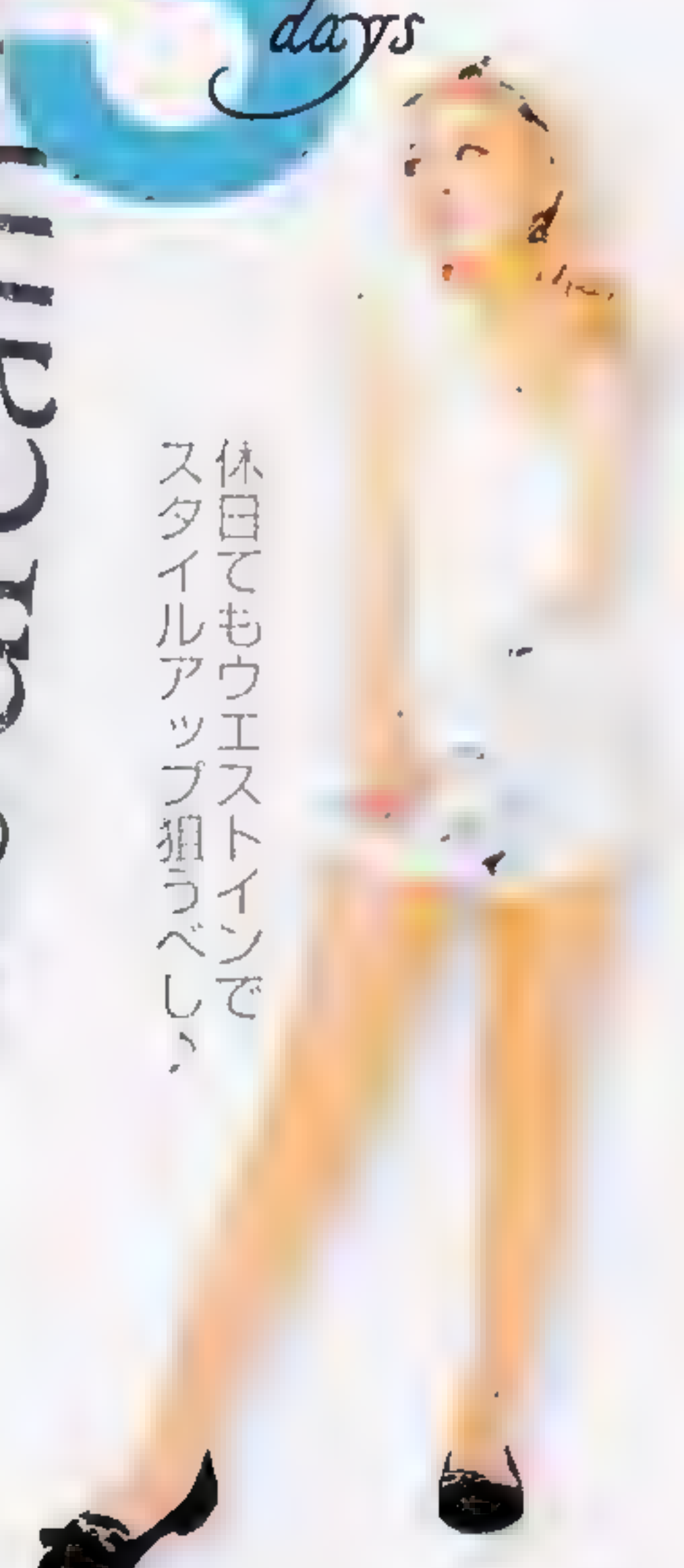
インナー付きチュニック¥13,440、クロス
ネックレス¥1,575、バッグ¥7,140/すべて
DURAS カチューシャ¥1,260/L.CHAN
CE渋谷109店 サンドル¥10,290/Came
ron Racy ショーパン/スタイリスト私物



ひさびさの1日オフ!
ヤル気出してクロゼットの
整理でもしようかな♪

3 days

休日でもウエストインで
スタイルアップ狙うべし!



パンダナやカチューシャをつけて前髪をアップにする。耳の後ろで地肌にピン留めすると外れにくくなって◎!



前髪も含め、手ぐしで全体をサイドにまとめる。耳下の位置でゴムで結び、髪を抜ききらずにおだんごにする☆

サイドにまとめる

BACK



SIDE

Tシャツ¥1,995/セシルマクビー名古屋丸栄店 ショーパン¥7,140/3rd
by VANQUISH パンダナカチュー
ム¥2,480/GROWZE ヘアゴム
¥630/L.CHANCE渋谷109店
カシメシューズ¥6,195/REZOY

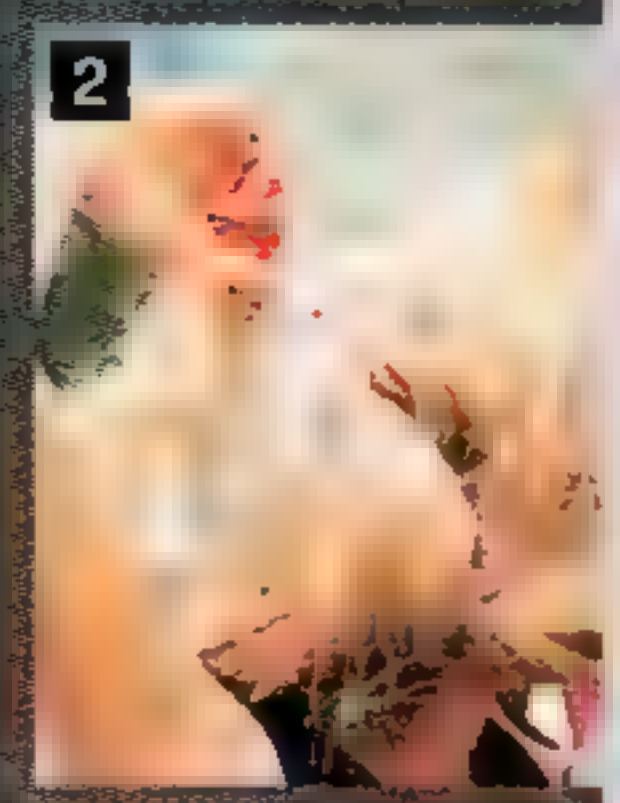


7 days

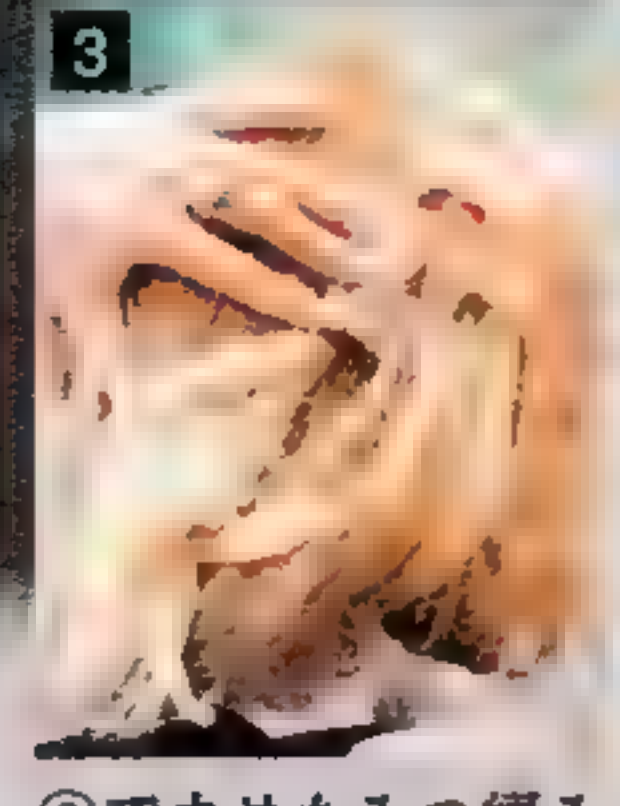
新作のバックをチェック
ハイフロントを見に行くなら
もお高めに。今日は



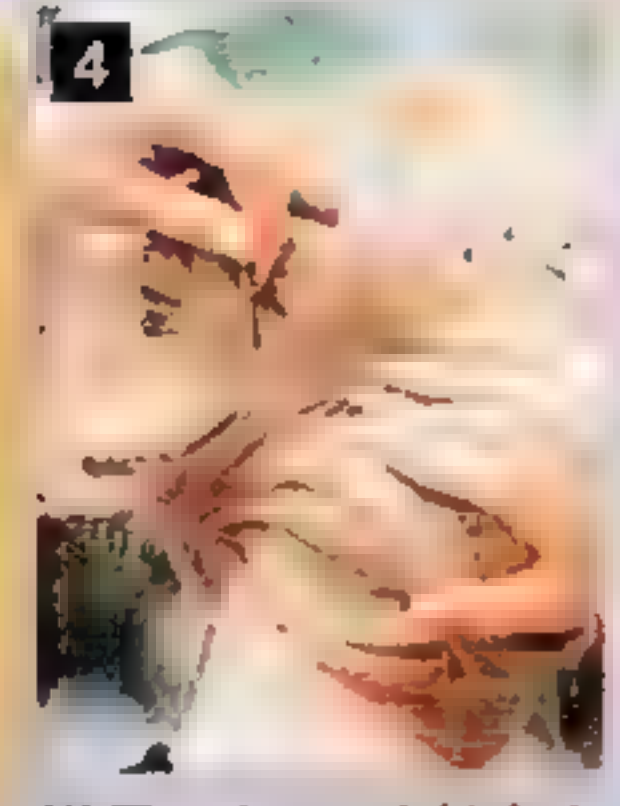
1 髪全体をサイドに寄せて、ざっくりとしたみつ編みに。均等に3等分せず、適度にゆるく編むのがイイ感じ!



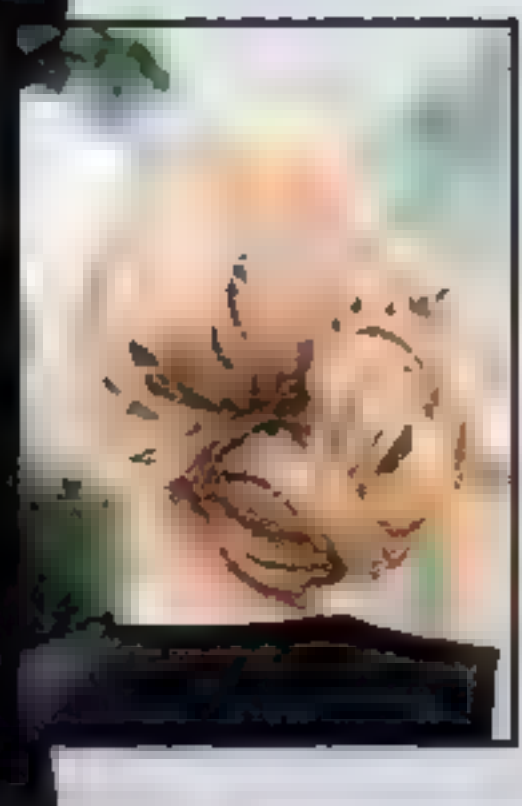
2 毛先まで編めたら細ゴムで結び、手前から回転させてぐるりと丸めるよ★ゆるく、1回転くらいはさせるイメージ。



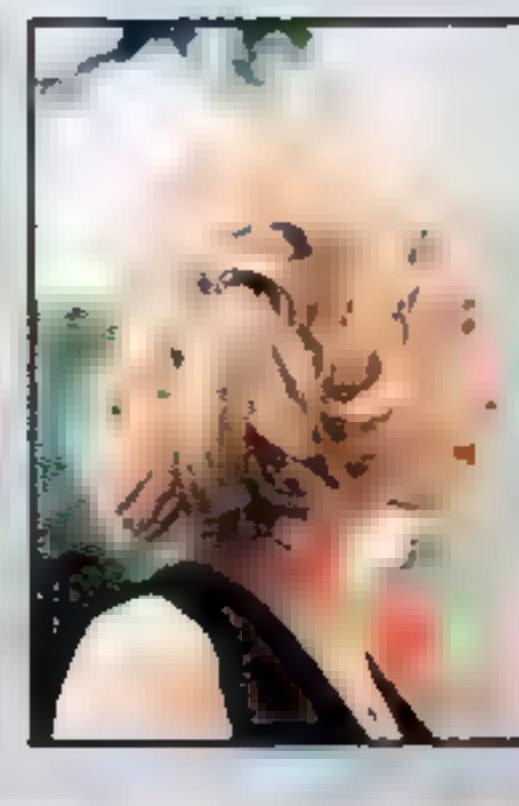
3 ②で丸めたみつ編みの、ゴムの部分をアメピンで固定する。だいたい耳のちょい後ろくらいの位置が目安!



4 襟足のたるみを持ち上げてアメピンで固定し、全体のバランスを見ながらみつ編みを地肌に固定していくよ!

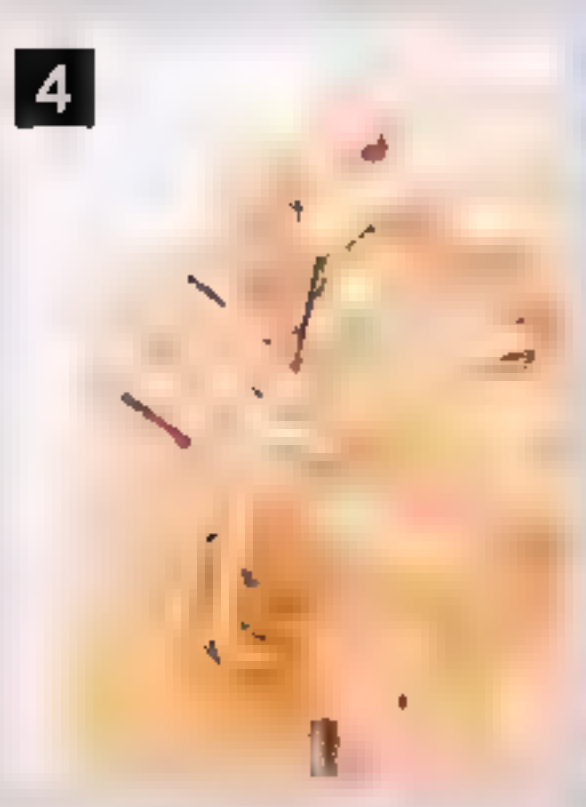


BACK



SIDE

オールインワン¥6,980、パンプス¥8,980/ともにGROWZE ネックレス¥1,480、ピアス¥980/ともにCIEL BY LIP SERVICE



4 ③で固定した毛先を後ろに向かって流してバランスよくピン留めする。全体をスプレーでキープして終了!



③で固定した毛先を後ろに向かって流してバランスよくピン留めする。全体をスプレーでキープして終了!



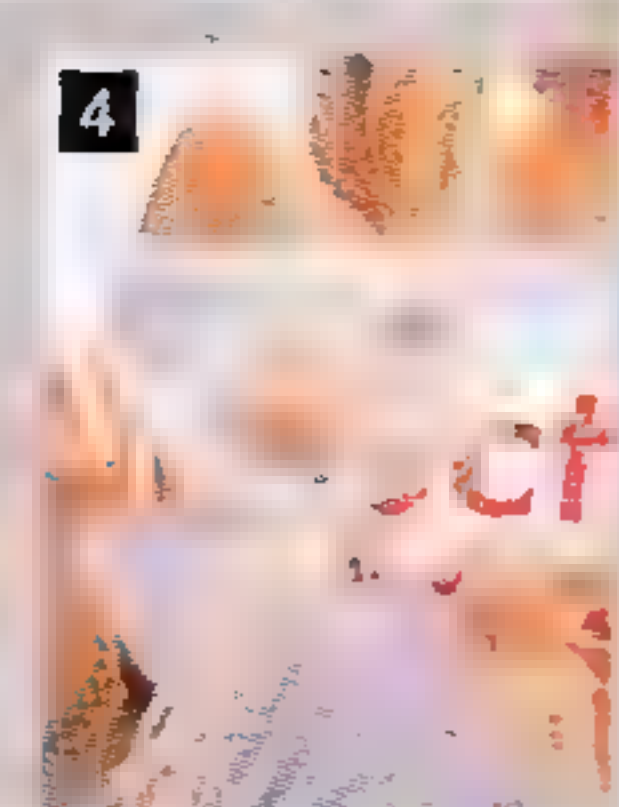
②でブロッキングした毛束をふんわりとねじり表面をつまんでボリュームを出す。右側に流し、サイドボンパに。



1 残りの髪にワックスをなじませ、1つにまとめてねじり上げる。①で分けた髪との境目でアメピンで固定するよ!



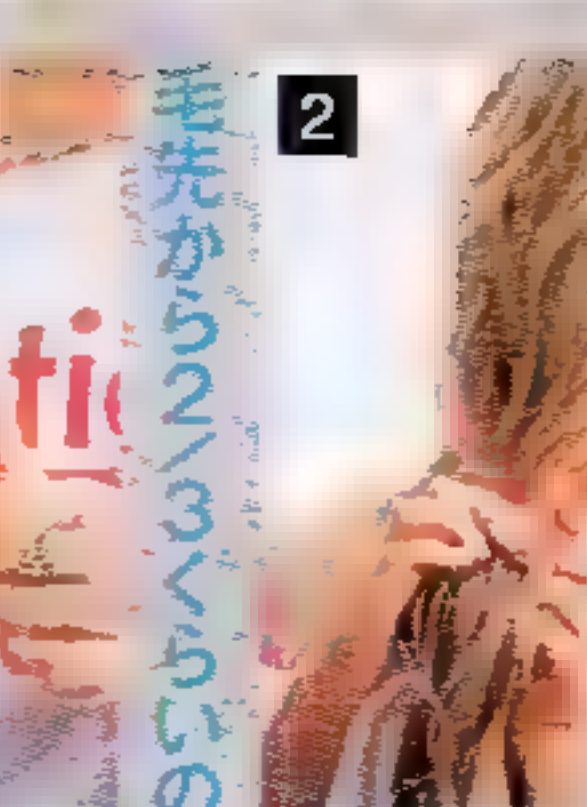
全体を32ミリのコテでMIX巻きにして、眉山の延長線くらいから前髪を取り、トップの髪と合わせてブロッキング。



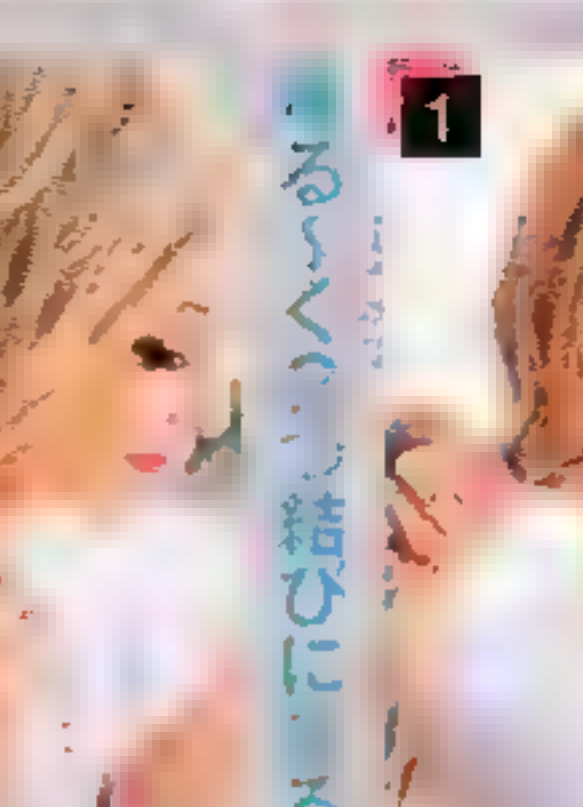
4 毛先を左右に引っ張って、ゴムで結んだ部分をふんわりふくらませるよ! ②と③を毛先まで繰り返してね。



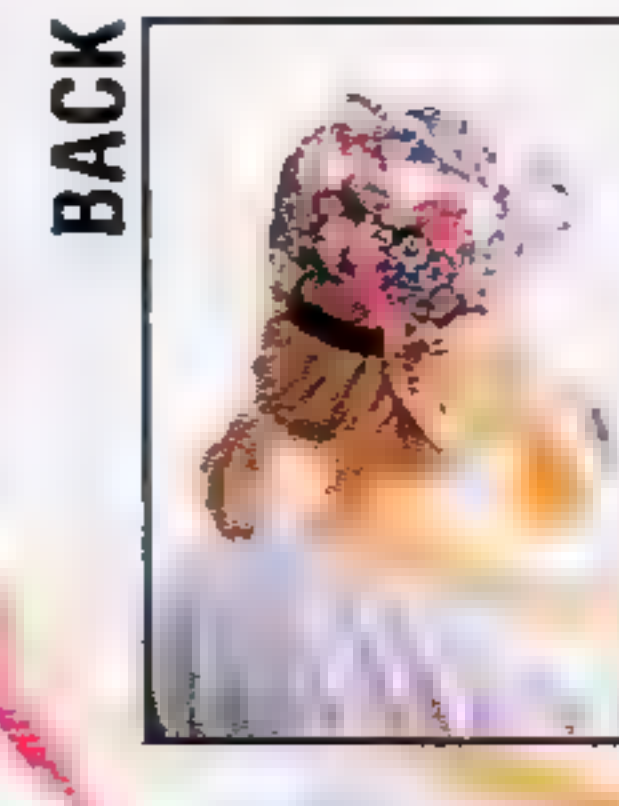
③で結んだ毛束の毛先から2/3の位置をさらにゴムで結ぶ。左右対称に。細めのゴムのほうが仕上がりがキレイ!



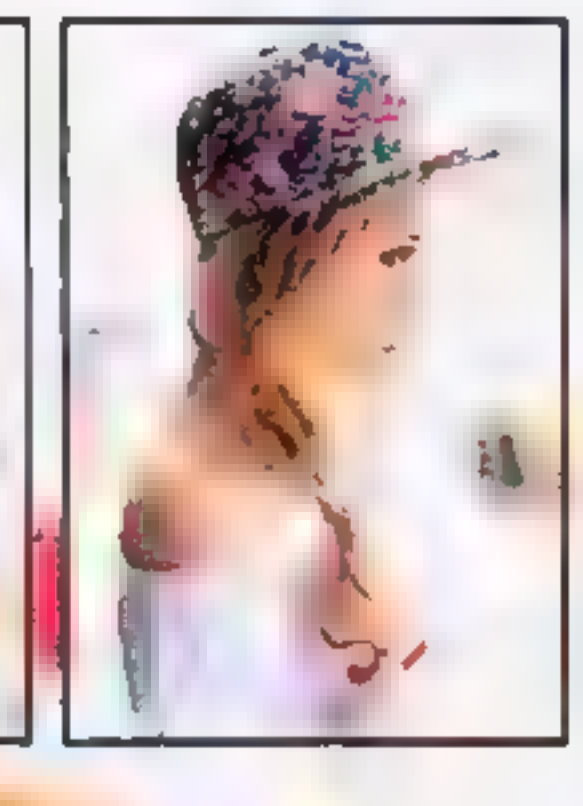
2 分けた髪を2つ結びにするよ。耳より手前の位置で、髪を引っ張らずに根元をたるませて結ぶのがポイント★



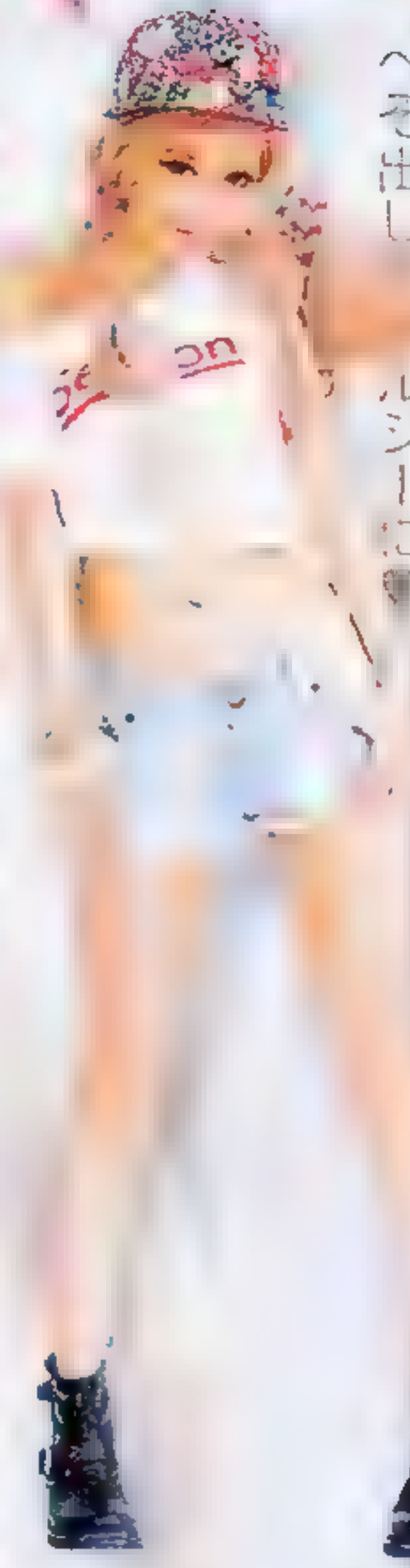
1 全体をゆるくMIX巻きにした後、ざっくりと左右で髪を分ける。後ろの分け目は適当な方がおしゃれに見えるよ!



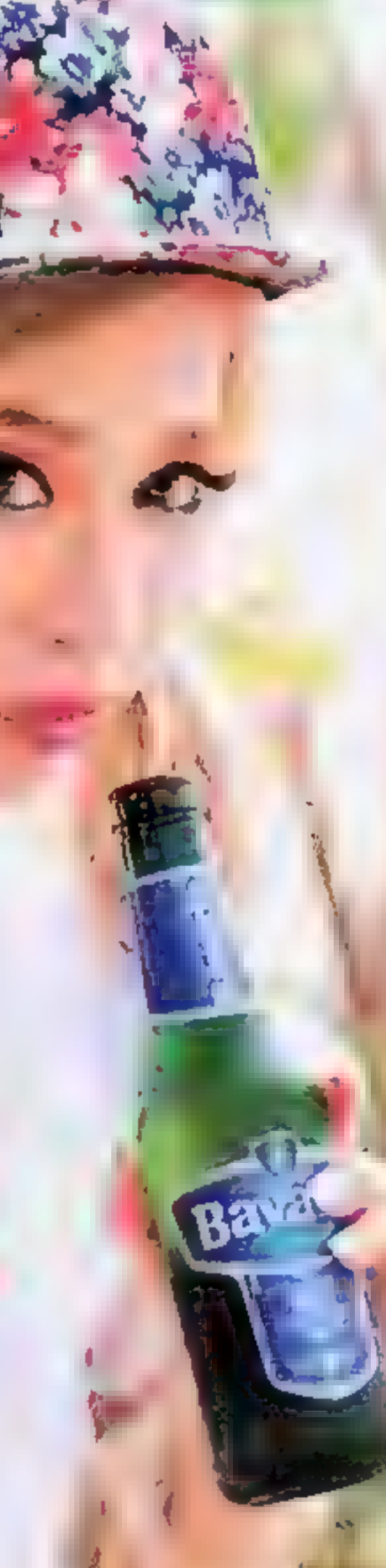
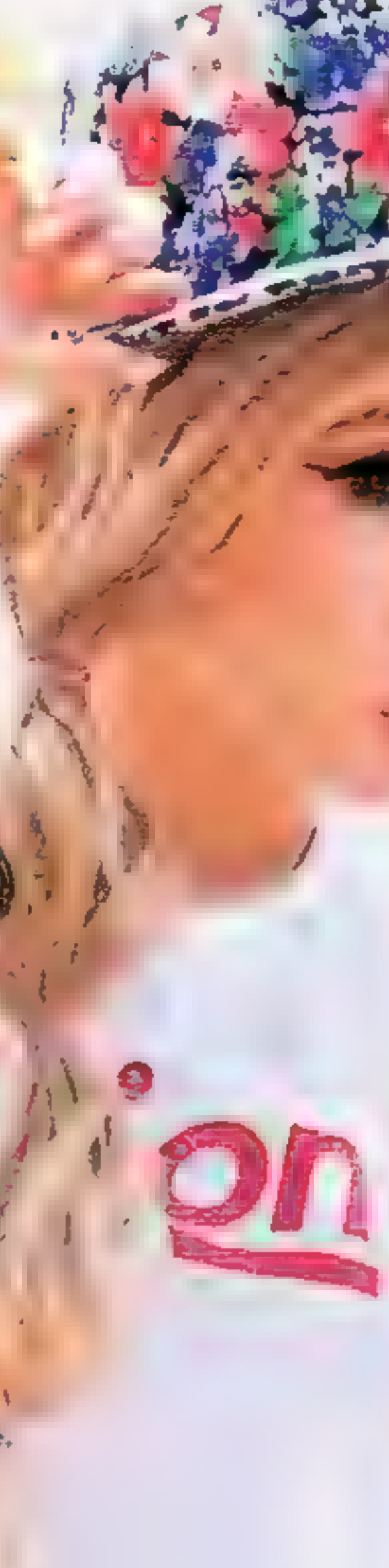
BACK



SIDE



ショート丈Tシャツ¥2,980、プレス¥1,980/ともにGROWZE ショーパン¥9,240/DURAS キャップ¥2,100/L.CHANCE渋谷109店 エンジンブーツ¥7,245/R&E



フェスにはやんちゃスタイルで参戦! やっぱ野外で聞く音楽って最高! ビールがうんまい!



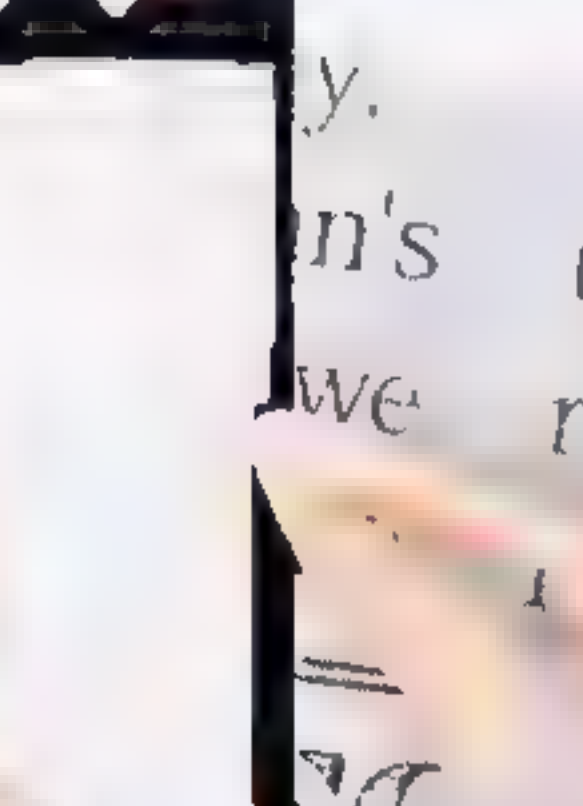
4 友達イベントへ顔出し! 踊っても邪魔にならないオールバックスタイルで華やかに!



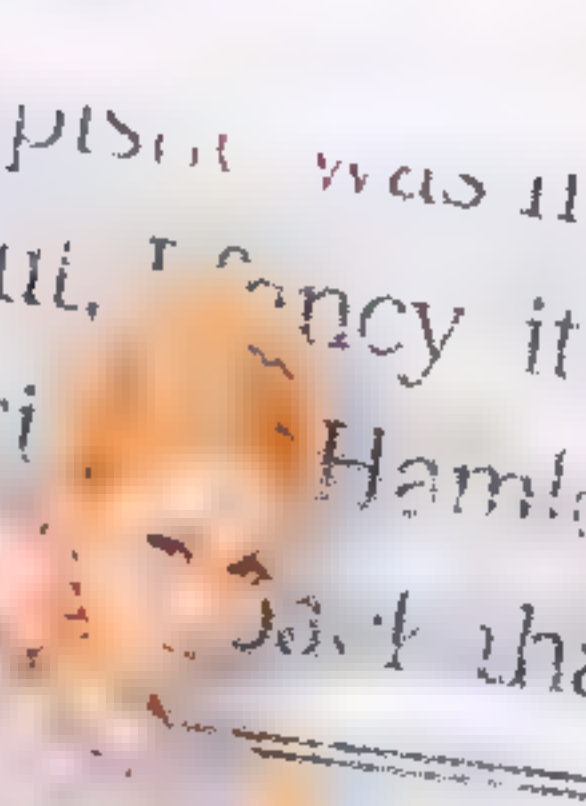
③で固定した毛先を後ろに向かって流してバランスよくピン留めする。全体をスプレーでキープして終了!



②でブロッキングした毛束をふんわりとねじり表面をつまんでボリュームを出す。右側に流し、サイドボンパに。



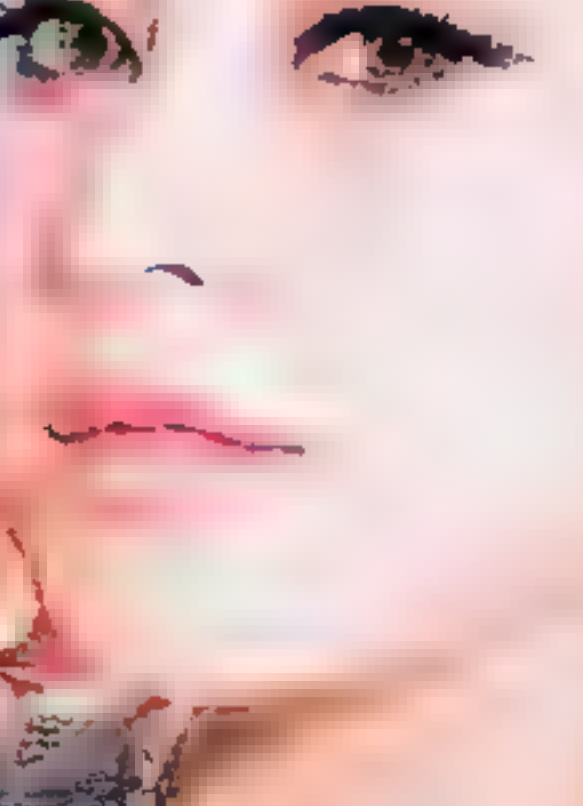
1 残りの髪にワックスをなじませ、1つにまとめてねじり上げる。①で分けた髪との境目でアメピンで固定するよ!



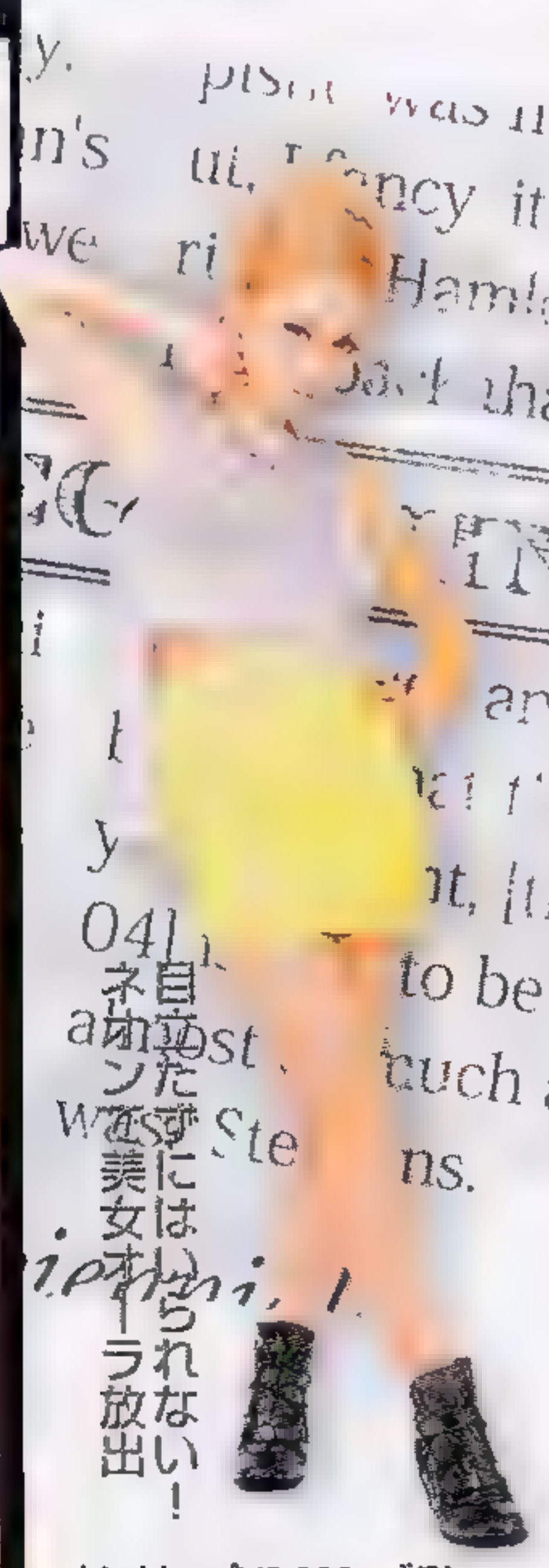
全体を32ミリのコテでMIX巻きにして、眉山の延長線くらいから前髪を取り、トップの髪と合わせてブロッキング。



BACK



SIDE

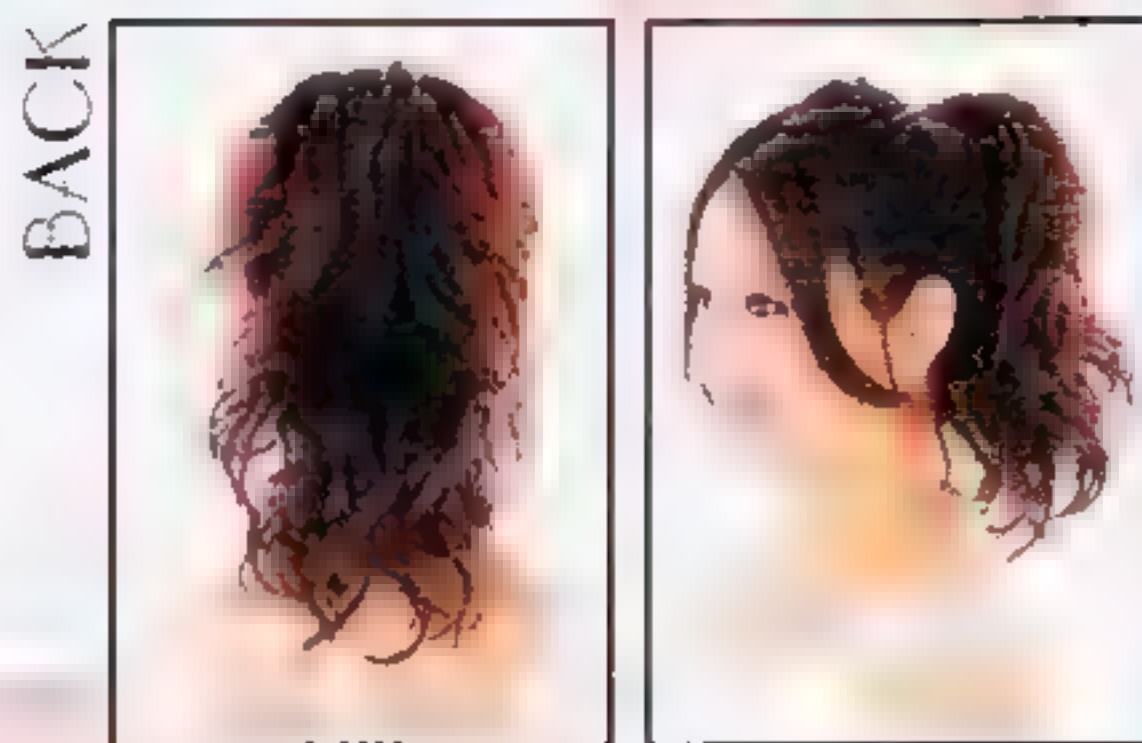


タンクトップ¥3,980、ブラトップ¥2,980、スカート¥3,980、ネックレス¥6,980/すべてGROWZE インヒールスニーカー¥3,980/ショップにここに

気合を入れてセルに出陣！
たくさん歩いても疲れない
靴とポニーがマストでしょ★



3 days



BACK

SIDE



肩出しチュニック(価格未定)
/セシルマクビー名古屋丸
栄店 スキニーパンツ¥8,2
95/LIP SERVICE ネック
レス¥2,940/L.CHANCE
渋谷109店 バッグ¥6,930
/Cameron Racy サンダ
ル¥7,980/R&E

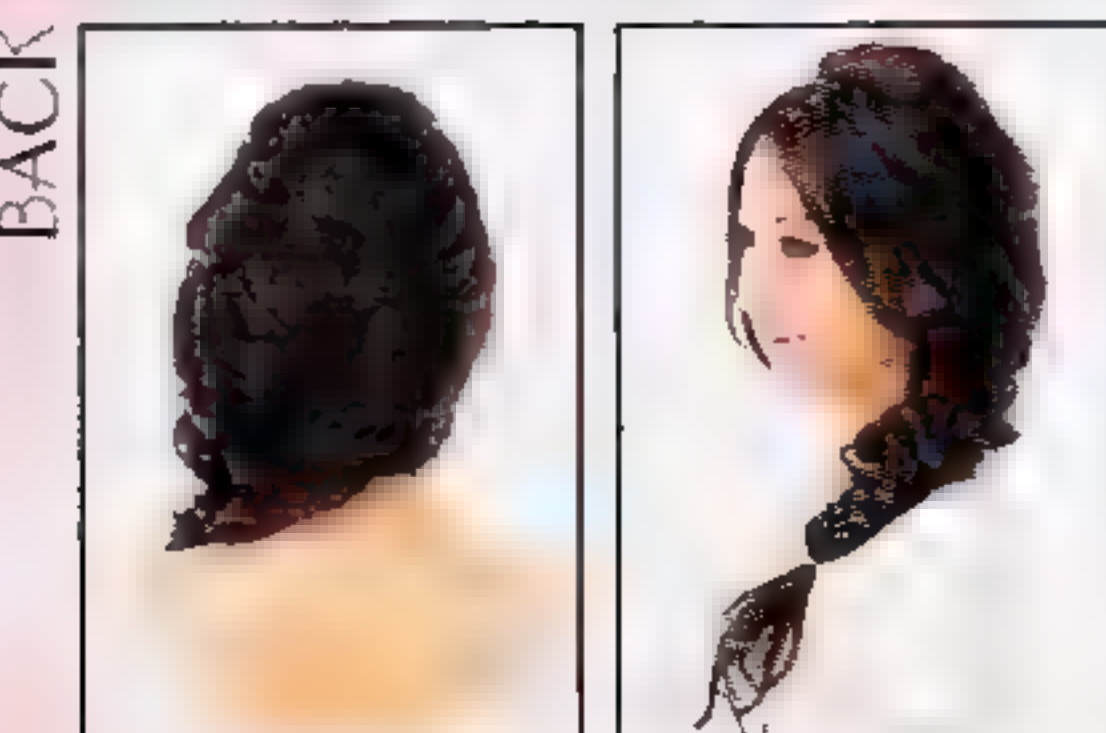
ゴムに毛束を巻き付け
て隠し、ピンで固定し
たら、ポニーの毛束を
左右に広げてボリューム
アップさせて終了★

全体をゆるくMIX巻き
にしたら、高めの位置
でポニーテールにする
よび 手ぐしでまとめ
てラフ感を出してね!



4 days

おうちゴハンしたいって言われたけど、
料理の腕は…(汗)。とりあえずレシピを検索○



BACK

SIDE

ショート丈Tシャツ¥4,41
0/LIP SERVICE マ
キシスカート¥5,145/C
ameron Racy プレス
¥525/SBY渋谷109
店 フラットシューズ¥6,
195/REZOY ネック
レス/スタイリスト私物

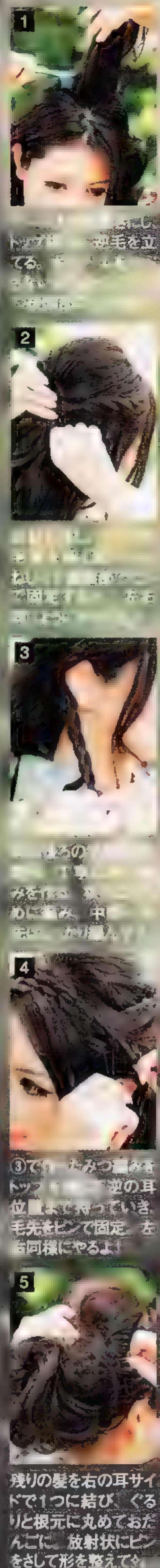
大人の ガーリーアレンジ

黒髪アレンジは首もとやおでこなど、どこかにヌケを作ると重く見えな
い◎。太めのコテでカールを作ればガーリーな雰囲気が出るよ♥



days

花火大会にはやっぱり浴衣で♥
いつもと違う清楚な私に
憧れ直してくれるかな?



1

2

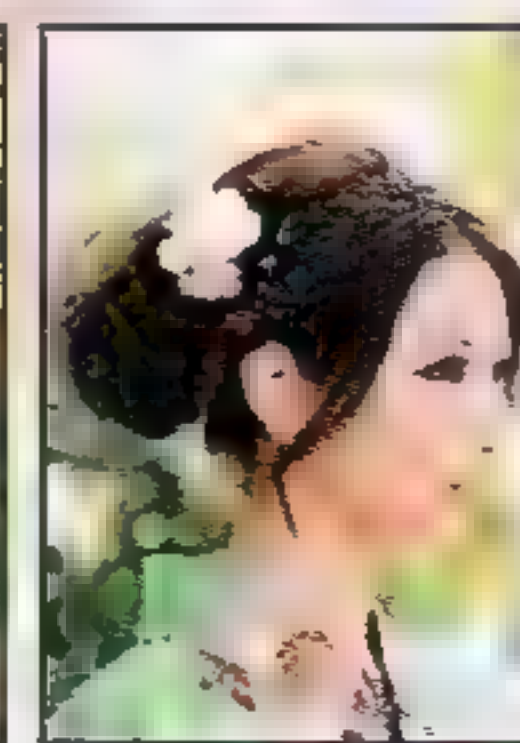
3

4

5

残りの髪を右の耳サイ
ドで1つに結び、ぐる
りと根元に丸めておだ
んごに、放射状にピン
をさして形を整えて☆

BACK



SIDE

ゆかた(価格未定)、兵児
帯¥2,980、コサージュ(大
きいものとセット)¥16,80
0、かんざし¥2,940、下
駄¥1,380/すべてSweet
Angel スカーフ付カゴバ
ッグ¥6,090/DURAS



3

2

1

毛先まで編んだらゴム
で結び、編み目から毛
束を引きだしてほぐす
より 崩しすぎないよ
うに少しずつやって!

編みこみのあとは、毛
束をサイドに寄せてみ
つつ編みにしてね。この
あとほぐすので、やや
しっかりめに編んで!

トップから襟足までをゆ
るく編みこみに♥ キ
ツク編みず、毛束を
多く取りながらざっくり
編んでOKだよ!

ちよつとレトロな花柄で
ガーリーだけど大人っぽく

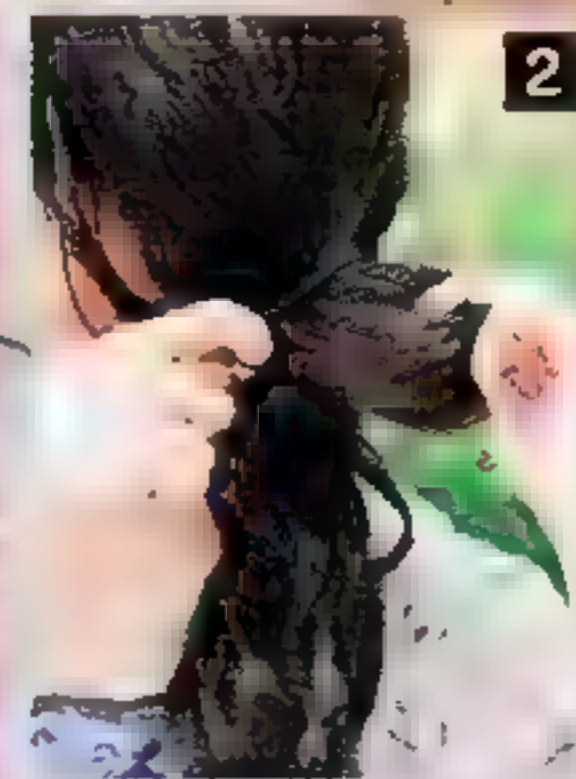
5 days

彼の友達とBBQ! 彼女としては
女子力アピりたいところ♡
早起きして作ったお弁当、どうかな?



青空に映える花柄で涼しげ
セットアップで上品感もアリ♡

ボレロカーディガン¥7,560、ハット¥4,410/ともに
DURAS キャミソール¥
6,195、ショーパーン¥5,145、
ネックレス¥1,995/すべてCameron Racy サ
ンダル¥6,195/R&E



①で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

②で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

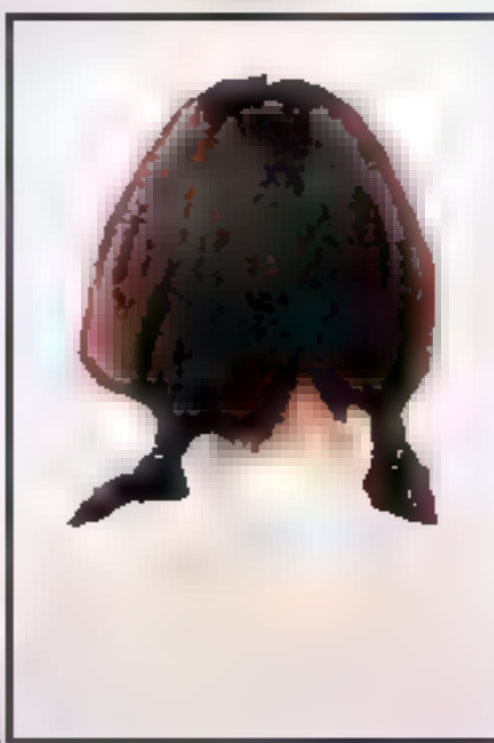
32ミリのコテでMIX巻きにしたら、襟足以外の髪をサイドにまとめてハーフアップに。位置は耳の後ろくらい。

7 days

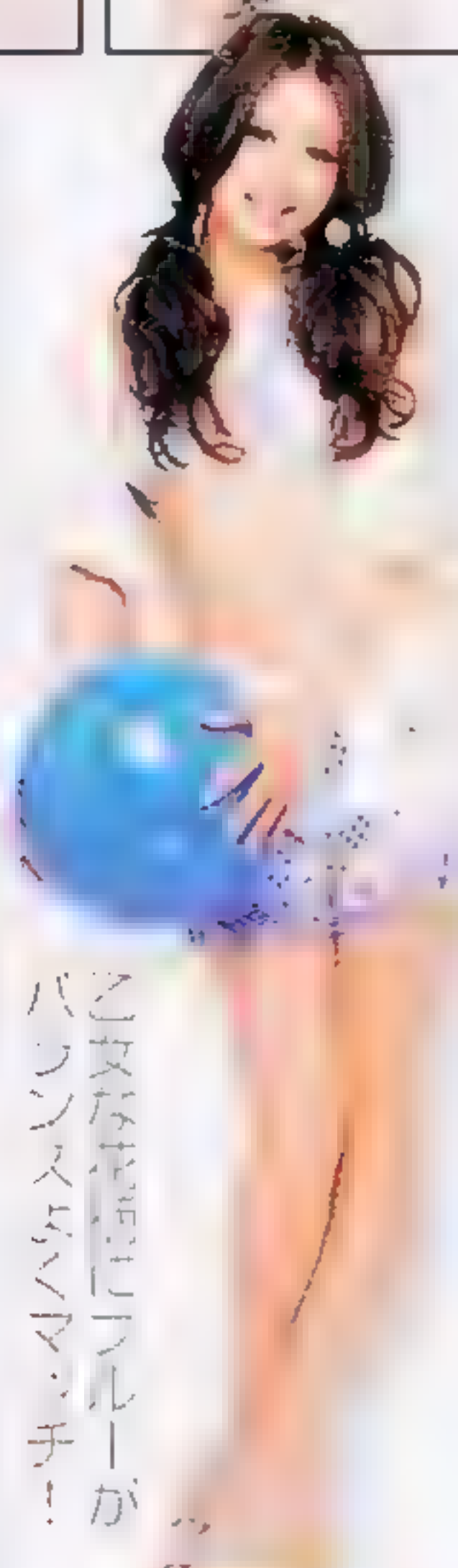
彼とハワイ旅行が決定! うれしすぎて早速水着をゲット♪
ダイエットがんばらなきゃ♡



BACK

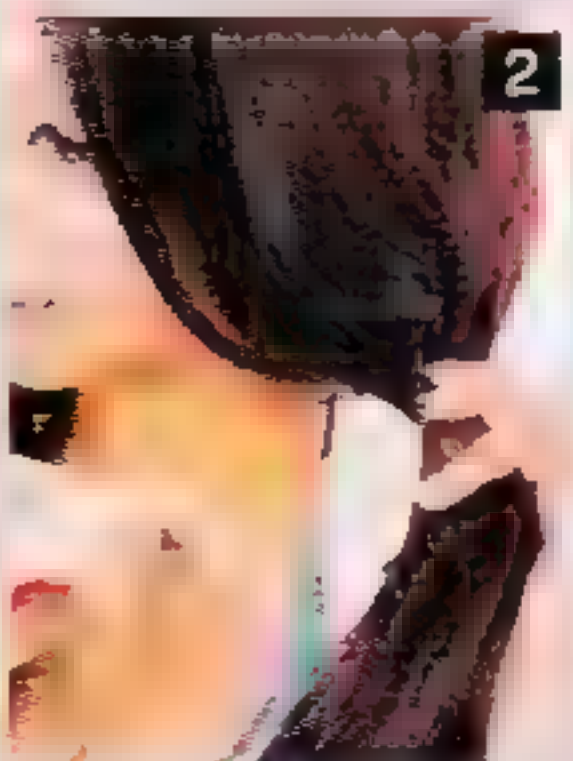
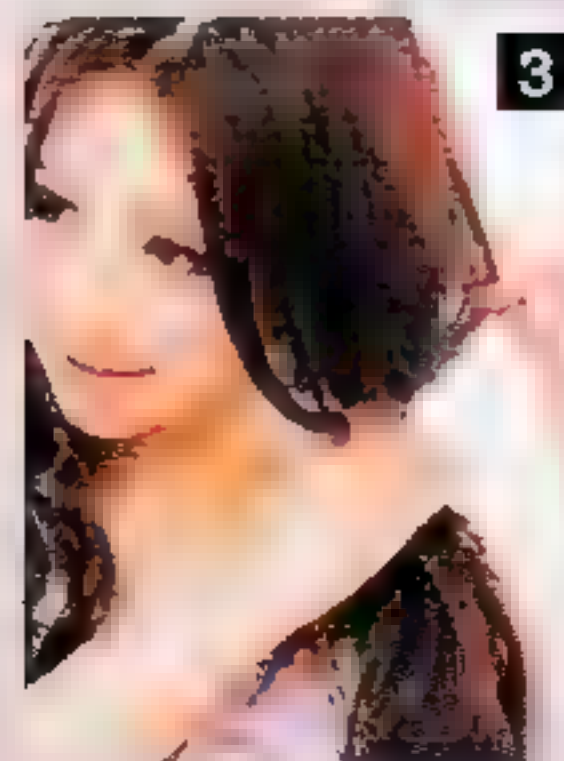


SIDE



乙女な花柄にフルーが
パンスよくマッチ!

ビキニ3点セット¥17,850/L
apis-miu (ミューラーン) ボ
レロカーディガン¥3,675/J
URIANO JURRIE ピアス
¥735/SBY渋谷109店 サ
ンダル¥7,980/REZOY



ゴムを毛束で隠したら、結び目を持ちながら根元の毛束を引きだしてたるませて★ 崩しすぎない程度にやろう!

根元の髪をたるませて、耳が隠れるくらいの位置で結ぶよ。キツく結ぶと学生みたいになっちゃうので注意!

ゆるめのMIX巻を作り、全体を左右にざっくり分ける。分け目は指でジグザグにするこなれた感じに♡

BACK



SIDE



②で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

③で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

④で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

⑤で結んだ毛束を、最後の1結びで髪を抜かずにおだんご状にする。指で毛束をつまみながらおだんごの形を調整♪

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

お友達の家にお呼ばれ
手土産の花束も買った
ガールズトークが楽し

ベルト付ワンピース¥8,925/セシルマクビー
名古屋丸栄店 髪につけたリボン¥840/L
CHANCE渋谷109店
バッグ¥6,195/Came
ron Racy サンダル¥
8,295/R&E

SA

極上スタイル

オトナSweet浴衣

Sweet Angel
2013

YUKATA COLLECTION

祝!!!2012年NET通販 浴衣1万セット販売SA浴衣2013ver登場!!
2013年もSAデッパンの花魁コーデ、王道の正統派コーデの新作が充実!!
更に2013verは、和styleレトロコーデが新登場☆今年もSA浴衣で夏の主役を一人占め!!

レトロ10点セット

浴衣・帯・下駄・コサージュ
半衿つき半褄袴・衿芯
マジックベルト・腰紐・前板
着付けカタログ

気品溢れるオーラ全開☆思わず目を引くSA浴衣

品格漂う浴衣美人☆エレガントスタイル

着物チックにレトロな着こなし☆レトロスタイル

溢れ出るオーラは色気と気品☆花魁スタイル

カラコン発売記念!!!

浴衣セットと同時購入限定で
当社負担500円クーポンがご使用頂けます。
詳細は当社webサイトをご参照ください。

SA-YS093(8点)
9,800円

SA-YS115(8点)
8,800円

通常8点セット

浴衣・帯・下駄
コサージュ・前板
腰紐・マジックベルト
着付けカタログ

SA-YS077(8点)
7,800円

SA-YS100(10点)
13,800円

SA-YS089(10点)
13,800円

SA-YS109(10点)
12,800円

SA-YS119(10点)
12,800円

SA-YS103(10点)
13,800円

SA-YS124(10点)
12,800円

SA-YS091(8点)
9,800円

SA-YS090(8点)
7,800円

花魁10点セット

浴衣・帯・下駄・コサージュ
半衿つき半褄袴・衿芯
マジックベルト・腰紐・前板
着付けカタログ

SA-YS094(10点)
13,800円

SA-YS002(10点)
13,800円

SA-YS045(10点)
13,800円

SA-YS096(8点)
8,800円

SA-YS117(8点)
7,800円

SA-YS004(8点)
9,800円

SA-YS049(8点)
9,800円

お問い合わせ先

TAWA GROUP 株式会社 Sweet Angel

〒669-3309 兵庫県丹波市柏原町柏原1306-5

TEL:0795-86-8671 / FAX:0795-86-8681

E-mail:sweet-angel@rinzu.jp

ショッピングサイト

Sweet Angel

sweetangel

検索

http://www.rakuten.co.jp/sweetangel/

携帯・スマートフォンは
こちら



Yahoo!



楽天



DeNA (旧ビクター)

あのコの

ポーチ選びはオトコ選び♡ ポーチの中身は顔のレシピ♡
オンナを彩る19のポーチ&170のコスメを一挙公開!!

ポーチの中身レシピ♡

ルックス重視か中身重視か、とことん長くつき合うか、あっさり見切りをつけるか…。ポーチとの付き合い方は男との関係と相似形♡
そんなことを意識しながら5つのクエスチョンのアンサーを見ていけば、あら不思議。みんなの恋愛スタンスまで見えてくる??

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR_Anri Mitsuishi, Rina Kiri (f-me) STYLING_Mizuki Nakano TEXT_Midori Sasaki SPECIAL THANKS_UTUWA

RECIPE.1 INSIDE OF HER POUCH

Sayaka Araki

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

ポーチの数が増えても
お気に入りはいっただけ
1. トリーポーチの青いポーチはハワイで購入。買ってからまだ1カ月くらい。
2. ブランドは気にしない。パッと見て気に入ったものでなるべく小さいのがいいな♡ 3. 汚れてきたら、もしくは壊れるまで使う。でも小さいポーチにバンバンに物を入れて使うからよく壊れる(笑)。4. リップ 5. あんまり使わない♡

POUCH'S QUESTION ?

1. 今のポーチの使用歴
2. メイクポーチを選ぶ基準
3. ポーチを変えるタイミング
4. ポーチに絶対入れておきたいアイテム
5. 付録のポーチの使い途

The sum total of a pouch
¥91,545

ワンピース ¥8,925 / Rady
ローズピンク ヴェルニ ポーチ ¥45,800 (USED) / ルイ・ヴィトン (ブランドオフ銀座本店) スカーフ / スタイリスト私物

LOUIS VUITTON

JILLSTUART
POWDER FOUNDATION 101

M.A.C
SCULPT&SHAPE POWDER

M.A.C
MINERALIZE BLUSH DAINTY

TORY BURCH

BALENCIAGA

CHANEL
LE CRAYON KHOL #61

M.A.C
STUDIO FIX NC40

MAYBELLINE
THE CLASSIC VOLUME EXP WP211

M.A.C
CREMESHEEN GLASS RICHER LUSHER

MAKE UP FOR EVER
ROUGE ARTIST NATURAL N43

M.A.C
SMALL EYE SHADOW×4

PHYSICIANS FORMULA
SHIMMER STRIPS CLASSIC NUDE

Question.01

使っているポーチのブランドは？

①位 ノーブランド...7人

使い勝手がいい(美穂)、プチプラでも使える(可奈)

2位 付録...6人

付録ほしさに雑誌を購入(陽子)、大きくて便利(愛菜)

3位 持ち歩かない...4人

化粧直しをしない(富子)、使う物は直接バッグに(由香)

4位 サンリオ...3人

テンションがあがる↑(舞)、キャラクター好き(令子)

5位 ヴィトン...2人

いい物を長く使う(貴子)、初めて持ったポーチ(詩音)

昔はブランドものを使っていたけど、今は機能性重視になった女子が多いことに注目！ オトコも見た目より中身重視になる年頃だし納得の結果です。

カチューシャ ¥1,260 / L.CHANCE渋谷109店 パンプス ¥1,999 / GRL

ずっとキティちゃん。一生浮気はしません♥

1.もらいもので1年くらい使ってます♪ キティの顔の大きさやピンク具合が私好み♥ 2.使いやすさより好み優先。同じキティちゃんでも好みと好みじゃないものがあるって、そこをクリアしないと私のポーチにはなれない★ 3.可愛いポーチを見つけてしまったとき♥ 4.つけまのり 5.キティ以外のポーチは使っていません。

RECIPE.03 INSIDE OF HER POUCH

Keiko
The sum total of a pouch
¥20,192

CANMAKE
POWDER CREEKS PW26 PINK ROSE

MAYBELLINE
HYPER SHARP LINER
BK-01

KATE
MY COLOR PENCIL N
WT-1

M·A·C
MINERALIZE SKINFINISH
NATURAL MEDIUM DARK

COVERMARK
SOFT ESSENCE FACT 020

CENTRAL MEDIC
CRYSTAL CREAM EYECOLOR
WHITE

ANNA SUI
EYEBROW COLOR COMPACT
02 YELLOW BROWN

CANDYDOLL
LIPSTICK A RANUNCULUS

VISEE
GAMMA GLOW EYE, 03

パンプス ¥8,295
/ FLAG-J渋谷109
店 ピアス/スタ
イリスト私物

ライター&
Tokyo Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

ETUDE HOUSE
TEAR DROP EYELINER #7

VISEE
LONG EYELINER
MASCARA 0300

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ



Sayo Hayakawa
The sum total of a pouch
¥116,500

飽きても捨てずに私のそばで余生を送らせる
1.2~3年前の誕生日プレゼントにもらったもの♥ 2.バッグの中に入るサイズで極力でっかいのがいい 3.沢山あるポーチの中からその時々のお気に入りを選んで使っていて、出番が減ったポーチにはたまに使う化粧品を入れる。だからよっぽどじゃないと捨てない 4.カバーマークのファンデ 5.あまり使ったことがない。

RECIPE.04 INSIDE OF HER POUCH

Yuka Mizuno
The sum total of a pouch
¥13,794

NARS
DUO EYESHADOW 3045

CHANEL
STYLO YEUX
WATERPROOF #20

MAYBELLINE
WATER SHINY MILKY
N PRO21

HEAVY ROTATION
COLORING EYEBROW 03

MAJOLICA MAJORCA
ROUGE MAJERISS 08317

ETUDE HOUSE
LOVELY COOKIE CHEEK #7

DIAMOND BEAUTY
DIAMOND PUFF PREST
POWDER DOLLY FACE

SUSIE N.Y
EYE COLOR TEXTURE
GLITTER FLAKES 05

いずれ別れの時が来たら未練は一切ナシ★

1.使い始めたばかり。egg6月号の付録でジェイダのポーチ。2.フルメイクすべて入るサイズ感(その点ヴァニティ型はマスト)、ビニール素材、シンプルでそのとき好きな要素が入っていること(今は白にハマってる♥) 3.汚くないなあと思ったとき。前のポーチは速攻で捨てます 4.チーク 5.ガンガン使ってます♪



TORY BURCH

RON HERMAN

ポーチと旦那はたまたまの出会いでGET♥

1.2カ月。ロンハーマンで7,000円。中がビニールで4つに仕切られてるから使いやすいし掃除しやすい。2.パツと見つけてそこから実用度をチェックする♥ 3.次にかわいいポーチが見つかるまでは変えない。でも欲しいなあと思ってると出会える♪ 4.ハンドクリーム 5.小さい化粧水や乳液を入れて旅行用に★

RECIPE 05 INSIDE OF HER POUCH

MERI

The sum total of a pouch

¥25,587

主婦 81歳 Tokyo Nadeshiko プロガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん
パンプス ¥8,295 / R&E



ポーチも男も私の物になったら使い込む♥

1.3カ月。トリーポーチで13,000円くらい 2.必要を感じるとポーチのほうから私を見つけてくれる。あとは収納力や機能性で相性を判断♥ 3.ボロボロになるまで使い続けて、こりゃさすがに限界だなと思ったら思い切ってサヨナラ〜 4.パウダーファンデ♥ 5.サブのメイクポーチや小物入れとして大活躍

RECIPE 06 INSIDE OF HER POUCH

Hikari Kamikawa

The sum total of a pouch

¥61,240

DIOR
SNOW WHITENING
UV PROTECTION
SO BEARLY WHITE

主婦 (29歳/東京都)
既婚・息子1人
神河ひかりさん



RECIPE 07 INSIDE OF HER POUCH

Mie Miyashita

The sum total of a pouch

¥28,889



ライフスタイルプロデューサー
(33歳/東京都)
既婚・娘2人
宮下美恵さん

Question.02

絶対入れておきたいアイテムは?

- 1位 お粉...7人
化粧直しの必需品(美香)、ファンデじゃよれるから!!(ゆう)
- 2位 アイライナー...6人
目元は常に気合いを入れたい♥(桃香)、
他はぼろぼろでも目元はしっかりしてたい(理世)
- 3位 つけまのり...4人
つけまがとれた時にすぐ直せる(真由美)、
つけまをとって外を歩くなで考えられない♡(みい)
- 4位 アイシャドー...3人
ポイントメイク用に使える(春子)、いざって時にさっと(久美)
- 5位 アイプチ...2人
一重に戻ったときに直せないとあせるから♡(綾子)、
目は常に大きく見せたい!(夏美)

なんと1位以外は全て目元に関するアイテムに!! 常に目を大きく見せたいと願うオンナ心、オトコには分かるまい...

コフレポーチは使いやすいから自宅用♪

1.約1年。フランフランで3,500円だった♥ 2.持ち歩くならかさばる硬い素材より柔らかいもの。コスメブランドのコフレポーチは使いやすいから自宅用★ 3.中の汚れが洗っても落ちなくなったら変えとき☆ 4.バルガントンのシアトリカルパウダー 5.ティッシュやサブリなどバッグの中でバラつくものを入れてる♪

M·A·C
LIP STICK INSANITY T

CEZANNE
LIP PENCIL 02

北新地パナモビル&アパレル会社社長
(26歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

パンプス ¥7,245 / R&E
アス/スタイリスト私物

LANCÔME
HYDRO STAR WP

セットサロン・アシタカ美容室
(31歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

ETTU SAIS
LIP ESSENCE A

INTEGRATE
RAINBOW GRADE EYES
BF303

PEACH JOHN

RECIPE 08 INSIDE OF HER POUCH

Angel

The sum total of a pouch
¥21,377

IVY
ELEGANCE L'OR D LIPCOLOR
PK-100

M·A·C
TECHNARORE LINER
GRAPH BLACK

YVES SAINT LAURENT
ROUGE VOLUPTÉ 01

RECIPE 09 INSIDE OF HER POUCH

Manaka

The sum total of a pouch
¥94,200

JILLSTUART
BRUSH BLOSSOM #01

CLÉ DE PEAU BEAUTÉ
RENAISSANCE D'ÉCLAT 11

NARS
LARGER THAN LIFE LONG
WEAR EYELINER 8054

LUNASOL
SKIN MODELING EYES 01

CLEAR LAST
FACE POWDER HIGH COVER
MATTE OCRE

M·A·C
ZOOM LASH ZOOM BLACK

M·A·C
MINERALIZE BRUSH PAINTY

MENTUM
MEDICAL LIP STICK
TULIP PINK

MUSE MUSE

COFFRET D'OR
SMILE UP CHEEKS 02

一途にエルメスを使い続けてかれこれ8年♡

1.4カ月。エルメスのポリードポーチで5万円弱。2.収まりがよくて飽きの来ない上品なデザイン...etc、うちのこだわりを全て満たしているのがポリードポーチ。かれこれ10回はリピート♡ 3.新作で可愛いのが出たときや季節で変えたいくなったとき♡ 4.リップ 5.小さめサイズならコンタクト入れにしたり結構使える★

Question.03

メイクポーチ以外の使い道は？

★旅行のときに下着を入れてる

温泉とかみんなで着替える場面で、下着を直で持って行くのもなんだから☆(光)

★アクセを入れてる

旅行とか出かけるとき用のアクセ入れにすると旅先でもおしゃれができる♪(心菜)

★デジカメとかiPodを入れてる

ポーチって小さめサイズだったらデジカメ入れにちょうどいい☆(ほの香)

★ナプキンを入れてる

生理のときはメイクポーチとは別に生理用ナプキンのポーチを使うよ♪(理乃)

★薬を入れてる

風邪薬、頭痛薬、酔い止め、ピル...、意外と薬を持ち歩く機会が多い...。(江菜)

★おかしを入れてる

ちょっと小腹がすいたときとか甘い物を食べたくなったときに用に♡(桜子)

★試供品を入れてる

よく試供品をもらうけどいつも無くしちゃうからポーチに入れてためてる♡(るう)

RMK
LIP ESSENCE IN
STRAWBERRY

DAISY EYE LASH CASE

ESTÉE LAUDER
CRYSTAL BABY CREAM
PURE COLOR CRYSTAL

M·A·C
PRO LONGWEAR EYE
SHADOW MAKE YOUR MARK

RECIPE 10 INSIDE OF HER POUCH

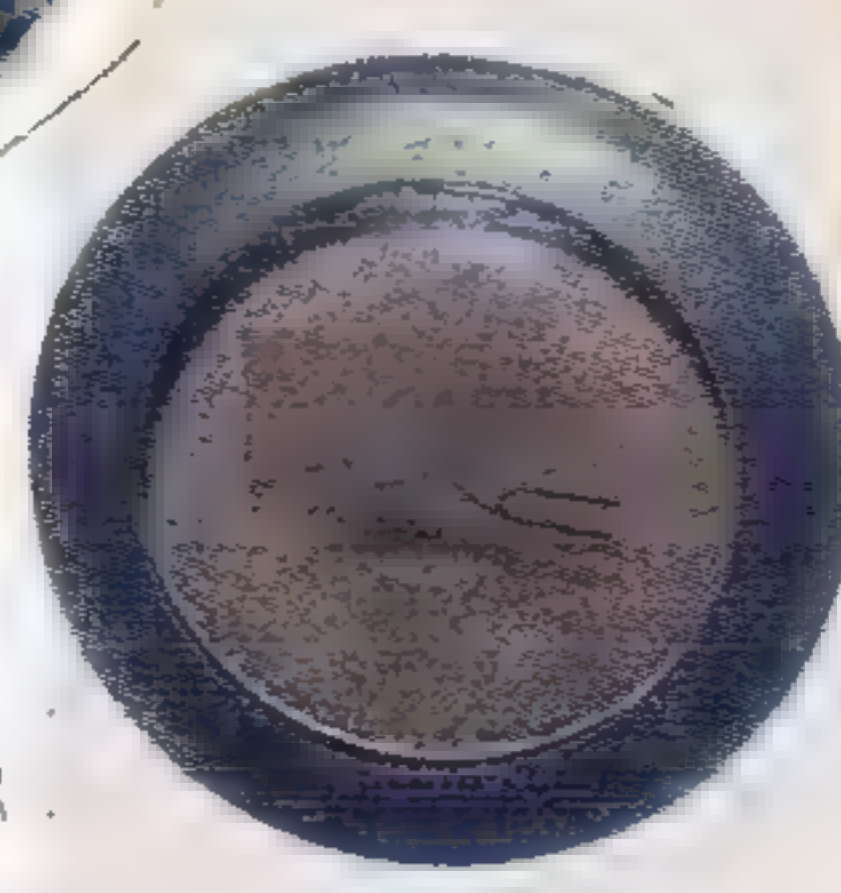
Kanae Sugiyama

The sum total of a pouch
¥30,050

ドレスプロデューサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

COFFRET D'OR

カチューシャ ¥1,050 / L.CHANCE渋谷109店 パンプス ¥7,245 / R&E



ADDICTION
EYESHADOW PALETTE

NARS
DUO EYESHADOW
3C67

CHANEL
AQUALUMIERE GLOSS
#73

使い続けながらもNEWポーチをストック♡

1. 3カ月。ミューズミューズのノベルティ★ 2.ピンときたものを買うけど、そのとき使っているポーチは使い続けて新しいポーチはストックしておく♡ 3.化粧するのに疲れてきたら化粧ポーチを変える。するとヤル気が復活♡ 4.パウダーファンデ 5.使いやすそうだったらメイクポーチに。でも短命に終わることが多い♡



MAYBELLINE
HYPER DIAMOND
SHADOW SD-1

CANMAKE
POWDER CAELKS PW 25
SUGAR ORANGE

SANA
FACE UP PINK/01

主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・
妊娠5カ月
谷 和香さん

ターバン ¥
1,680/L.C
HANCE渋谷
109店 パ
ンプス ¥1,
999/GRL

Question.04

ポーチを変えるタイミングは?

1位 汚れたら…12人

洗ってまで使うような立派なポーチを使ってない(鈴)、
容量なく汚してゴミ箱行き。(加奈子)

2位 壊れたら…6人

チャック部分が壊れたら変える(りお)、
安物は生地がペラペラだからすぐ破れる(真美)

3位 他に気に入ったのが見つかったら…4人

可愛いのがあればすぐに変える(千寿)、
実用的なものがあればそっちにする(葉子)

4位 特に変えない…3人

汚れたら何度も洗うから変えない(やす子)、
ポーチにこだわりがないから特に変えない(けい)

5位 他にいいものをもらったら…2人

自分の気に入った物をもらったら速攻変える(ひな)、
貰えるならなんでも…。(美沙子)

その他 二個持ちする…1人

使ってるのは捨てずに新しいのを持つよ(果穂)

オトコを変えるタイミングと重なると切なくなります
…。その他の二個持ちにいたっては二股ですから!!

RECIPE 11 INSIDE OF HER POUCH

Waka Tani

The sum total of a pouch

¥17,243

昔はコロコロ変えたけど今は1ポーチ主義♥

1. sweetの付録だったベッツィ ジョンソンの才色兼備ポーチ。めちゃくちゃ使いやすくて2年近く使ってる◎
2. 大容量で仕切りがいっぱいあって整理整頓しやすいもの。とにかく機能性重視! 3. ポロポロになったら。中身を出した時に「ああもうダメだな」と感じたら変える。
4. グロス 5. メイクポーチとして使用★

BETSEY JOHNSON

CANMAKE
CANDY LIP LIP 11

MURUA

条件をクリアすれば見た目にはこだわらない♪

1. 約1年。ムルアで4,000円くらいだったよ♥ 2. 使いやすさ重視。ブラシやメイクチップが別々に入るかどうかが一番のこだわりポイント。そこさえクリアしていればデザインはシンプルでいい。結局コフレポーチが一番好きかも。 3. そのポーチが嫌になったら。 4. アイライナー 5. セカンドコスメポーチとしてよく使ってる♪

バッグの大きさに合わせてポーチが変わる♥

1. 3カ月使ってるブラダ。DFSで3万円くらい。 2. 普段使っているバッグに上手く収まるかどうかポイント。本来はフルメイク入る大きめのポーチが好きだけど、すべてはバッグのサイズ次第★ 3. バッグを変えたときポーチも一緒に変わる♥ 4. パウダーファンデ 5. セカンドコスメポーチとしてお泊まりのときに使う♪

CHANEL

WHITE ESSENTIEL
MAKE UP
BASE #70

CandyDoll

PRADA

CHANEL

SOLEIL TAN DE
CHANEL #61

CHANEL
POUDRE UNIVERSELLE
LOUPE #70

CHANEL

POUDRE UNIVERSELLE
LOUPE #70

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

RECIPE 13 INSIDE OF HER POUCH

Ayaka Furuhashi

The sum total of a pouch

¥21,510

歯科医療事務
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

MAYBELLINE

LIPSONICITA 01
BLACK

LASHIONISTA

LASHIONISTA

LASHIONISTA

LASHIONISTA

LASHIONISTA

LASHIONISTA

CHANEL

LES 4 OMBRES #14

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

CHANEL

RECIPE 12 INSIDE OF HER POUCH

Misaki

The sum total of a pouch

¥31,520

M·A·C

LIP STICK MYTA

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

M·A·C

ネックレス
¥3,045/TR
ALALA パン
プス ¥8,295
/R&E

歌舞伎町簡○勤務
(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

CANDYDOLL
CREEK COLOR
PINK FLAMINGO



1コにハマるより何コかをローテーション♥

1.約半年。トリーバーチで16,000円くらい。2.色々持ち歩きたいから大きめサイズで中がビニールのも★
3.専用の箱の中にポーチが20コくらい入ってて、これがいっぱい入ったポーチたち。そこから季節や気分に合わせてスタメンを選ぶ 4.パウダーファンデ 5.化粧ポーチ箱の仲間入りをして出番を待つ♥



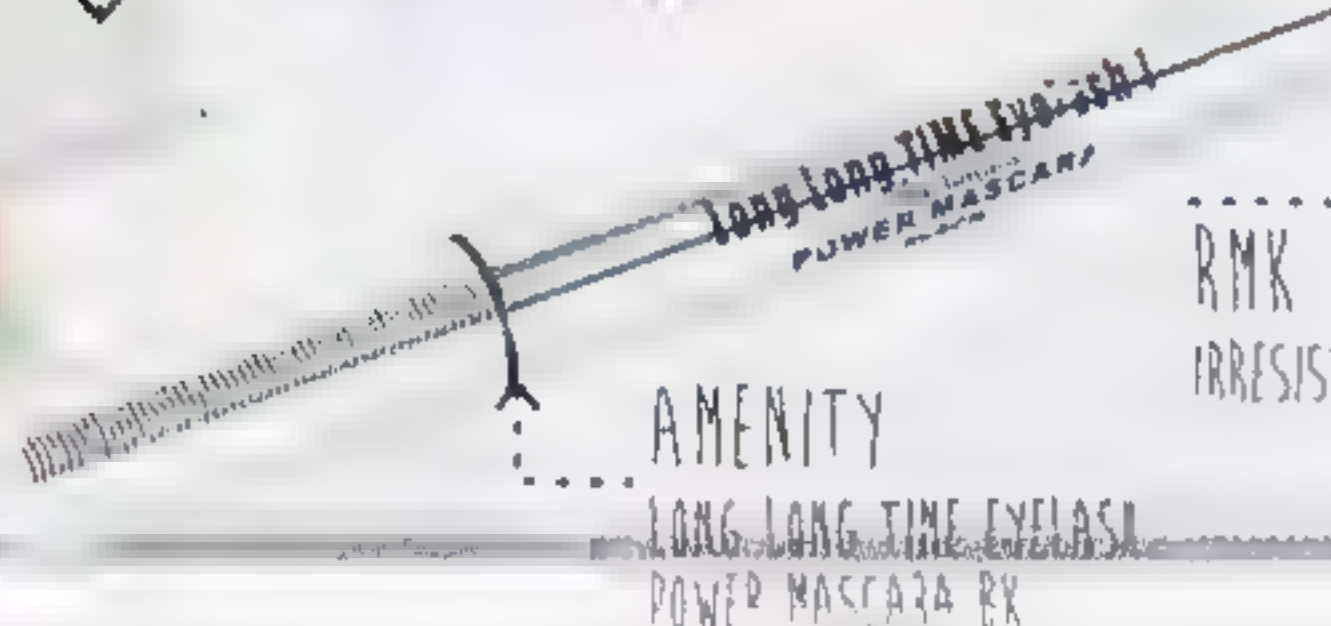
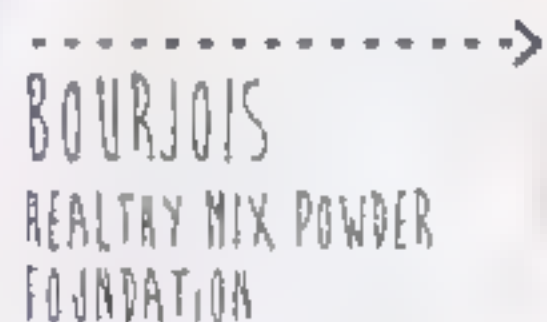
TORY BURCH

RECIPE.15 INSIDE OF HER POUCH

Ena

The sum total of a pouch

¥41,685



たまに手入れしながら2年はつき合いたい♥

1.約1年。キャリアークリームで3,500円やった♪ 2.ピンク色で選んで収納力でさらに選り分ける 3.半年に1回ほど洗って2年くらい使う。ただし化粧品のラインを変えたときは、ケースの大きさも変わってくるからポーチもチェンジ。4.リップ 5.アクセサリポーチにしたり、バッグインバッグとして使ったり大活躍

リボン ¥525/L.CHANCE 渋谷109店 パンプス ¥7,245/R&E

KOKURYUDO MAYUCARA EYE BROW CONCEALER

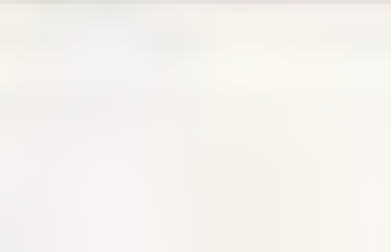
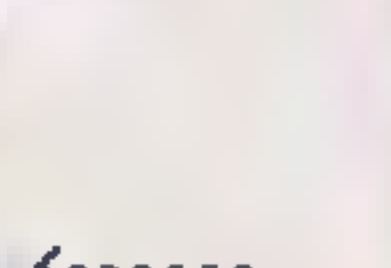
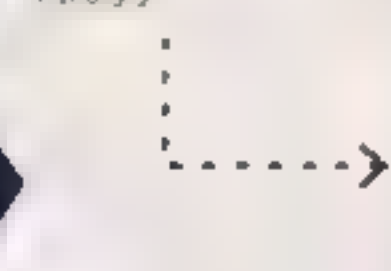
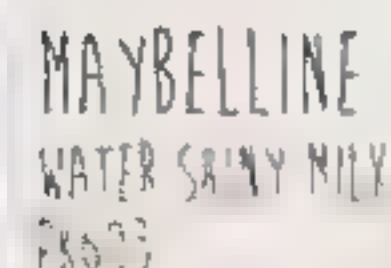


RECIPE.17 INSIDE OF HER POUCH

Sayaka Yonemoto

The sum total of a pouch

¥34,259



KARRY CREAM

M-A-C PLUSGLASS PRETTY PLUS

MALOLICA MAJORCA LUSH KING BK999

CHANEL LES 4 OMBRES QUADRA EYESHADOW

CHANEL LES 4 OMBRES QUADRA EYESHADOW

アパレルプロデューサー (28歳/大阪府) 独身・子供なし 米本さやかさん

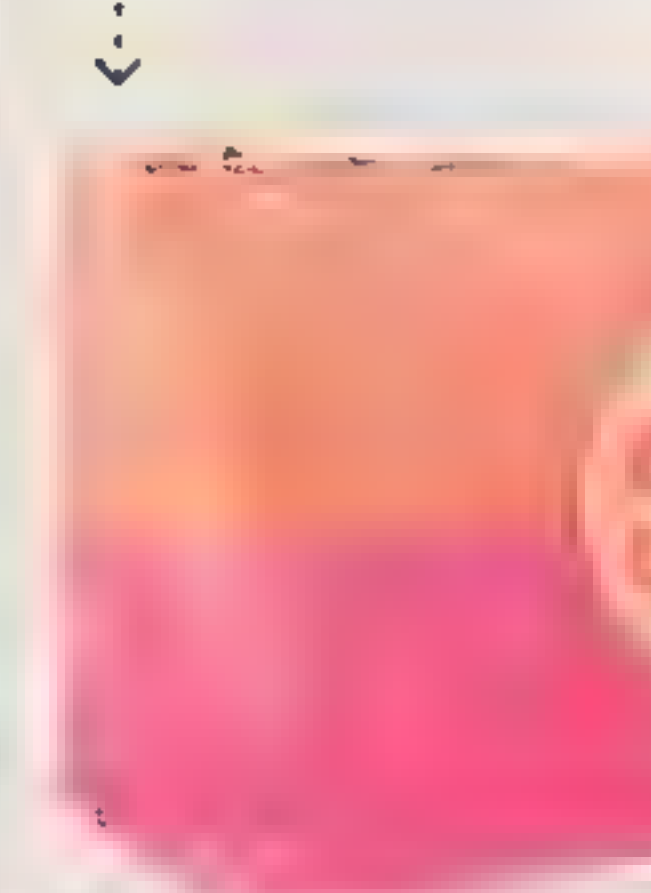


M-A-C MINERALIZE EYESHADOW PINK SENSIBILITIES
リボン ¥525/L.CHANCE 渋谷109店 ピアス・サングラス/モデル私物

CHANEL POWDER UNIVERSELLE LIBRE #20



TORY BURCH



CHANEL LES 4 OMBRES #79

1.企業代表取締役社長 (28歳/東京都) 独身・子供なし 山田るり子さん

M-A-C MINERALIZE BRUSH DAINTY

M-A-C MINERALIZE BRUSH DAINTY

CHANEL LEVRES SCINTILLANTES #165

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

M-A-C CREME VEEN GLASS FLOATING LOTUS

RECIPE.14 INSIDE OF HER POUCH

Ruriko Yamada

The sum total of a pouch

¥57,830

計画的に使って目移りするムダを省く♥

1.1年弱。香港で買ったトリーバーチで約2万円。2.丈夫だし気分が上がるからブランド物がよくて、見た目はカラフルで明るいもの、最終的にパウダーなど大きいものが入るかどうかを検討して決めます。3.買ったら1年は使います。そして可愛いのがあったら買い変えます。4.リップ 5.ワンちゃんのお散歩用ポーチに

CHANEL CORRECTOR PERFECTION LONG LASTING CONCEALER #10

HEAVY ROTATION COLORING EYEBROW 01

B&C BROWLASH EX W/ BROW COATING

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

RECIPE.16 INSIDE OF HER POUCH

Chino Kawasaki

The sum total of a pouch

¥83,850

ミナミBAR CoCoChino経営 (32歳/大阪府) パツチ独身・娘1人 河崎ちのさん

CHANEL CORRECTOR PERFECTION LONG LASTING CONCEALER #10

HEAVY ROTATION COLORING EYEBROW 01

B&C BROWLASH EX W/ BROW COATING

DIOR DIOR KISS IN 118 BARRE A PAPA / COTTON CANDY

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

K-PALETTE REAL LASTING EYELINER 24H WP BK-01

ブランド物は長く使えるから結果的にお得♥

1.2年。エルメスのポリードポーチで45,000円くらい 2.ブランドはエルメスで色はピンク、ちょうどいい大きさであること 3.使えるうちは使い続ける。高くてもいい物を長く使う 4.パウダーファンデーション5.ヘアゴムやピンなど細々した物を入れたり、試供品専用ポーチにして旅行にそのまま持って行ったり★

驚異の
プロジェクト!!

お姉さんagehaに
出られるチャンス♥

ヴェリテクリニック×お姉さんageha

ヤマトナデシコ

プロジェクト

お姉さんagehaモデルへの道

密かにモデルに憧れてるけど、容姿に自信がなくて応募できない♡ 整形に興味はあるけどお金がなくてできない♡ そんなコたちにチャンスです!!
タダでコンプレックスを直せて、モデルにもなれる夢の企画がスタート♡

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

応募条件はこの5っ♥

1 お姉さんagehaのモデルになりたいコ

このプロジェクトに参加したコは、お姉さんagehaの誌面に出ることができるよ♥

2 メスを入れる施術がOKなコ

(プチ整形以上の施術が可能なコ♥)

ある程度ダウンタイムがかかる施術をするので、お仕事が休めるコの方がいいかも★

3 今よりもっとキレイになりたいコ

これまで整形したことかないコ、したけど満足していないコもOK

4 そして、それを誌面で 公表するのがOKなコ

施術から腫れが引いて顔が完成するまで、誌面で
状況をレポートさせていただきます♥

5 24歳以上、東京都内まで 自費で撮影に来られる方

施術や撮影は都内で行います★ その際にかかる
交通費は自費でお願いします♡

ヴェリテで
キレイになって
モデルデビュー
したいコ募集!!

気になつてる
ところが
タダで
整形できる♥

実際に施術して
くれるのは
このクリニック
&先生♥

迷ってるコは
どんどん
応募してね!!

撮って
ほしいのは…

以上の条件が
OKなコは

- ・写真
- ・名前
- ・連絡先

を明記して
こちらの住所まで
送ってね♥

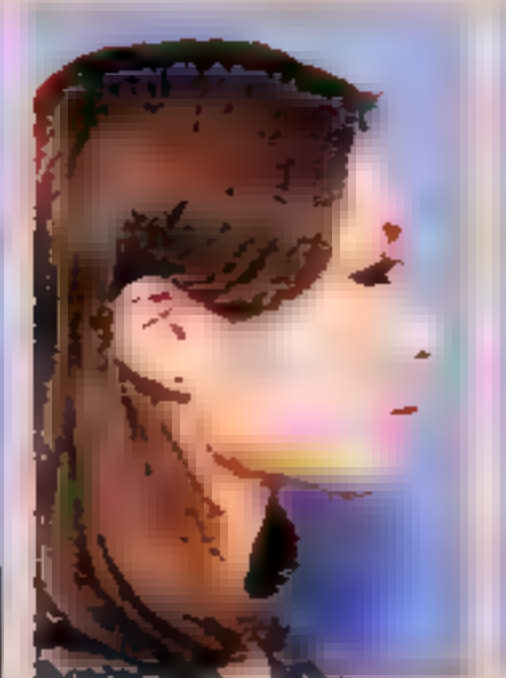


目と鼻のUP

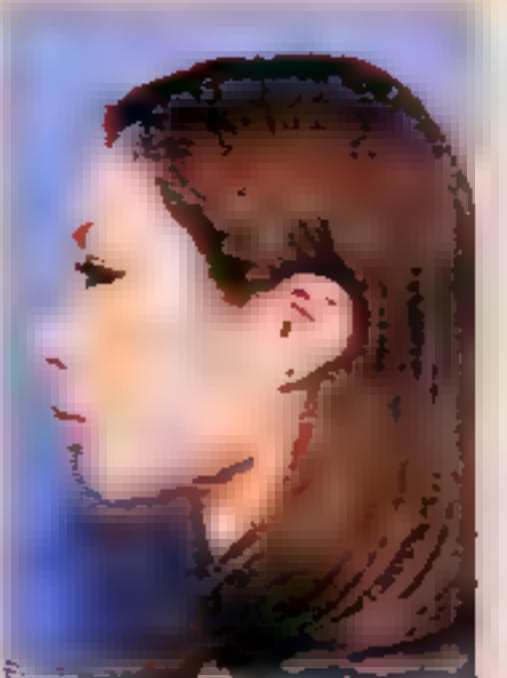
合計9枚



顔の正面



左右両方の横顔



全身

この写真をフルメイク後とすっぴんの
2パターンずつ入れてね!

〒102-0083

東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F
インフォレストパブリッシング株式会社

お姉さんageha編集部

「ヤマトナデシコプロジェクト」係

6/24(月)
必着!!

ヴェリテクリニック 銀座院

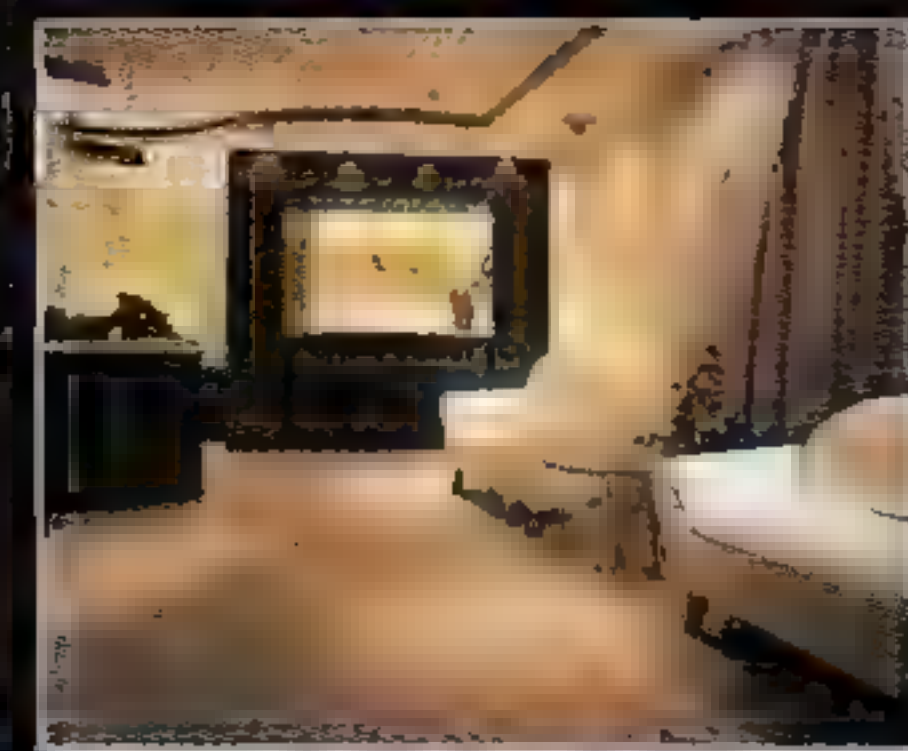
ヴェリテクリニックは、医師を育てたクリニック。他院の修正術を得意としているため、患者様が理想を手に入れるのに必要な最善の治療法を提案してくれます。

〒東京都中央区銀座5-5-7

ニュー銀座ビル6号館3F

TEL 0120-883-250

HP <http://www.veriteclinic.jp/>



名古屋院 院長
李 政秀先生

患者様の希望を叶えるためには十分なカウンセリングが必要です。患者様との信頼関係を築き、安全な医療を提供していきます。



福岡院 院長
室 孝明先生

緻密な計算に基づいたデザイン力とこだわりで、一人ひとりの理想を叶える治療を目指しています。



大阪院 副院長
大橋 菜都子先生

女性ならではの繊細な技術力で、外見だけでなく内面からも女性が輝けるような治療を提案します。

脱毛入門者、脱毛難民も大歓迎!!

Be·Escort **NEW**

永久無料コース

何年でも何回でも脱毛ができる、回数・期間無制限コースが大特価!!

12年以上の運営実績と会員数30万人を誇る脱毛サロン、ビー・エスコートからお得なコースが新登場♥ 両ワキの脱毛が1,800円で、肌にやさしいオリジナル保湿商品のラ・ジェとラプルのW保湿付き★ その丁寧な施術を杉山佳那恵さんが体験してきました♪

PHOTO_Yoshinobu Bito

両ワキ1,800円
を体験取材♥

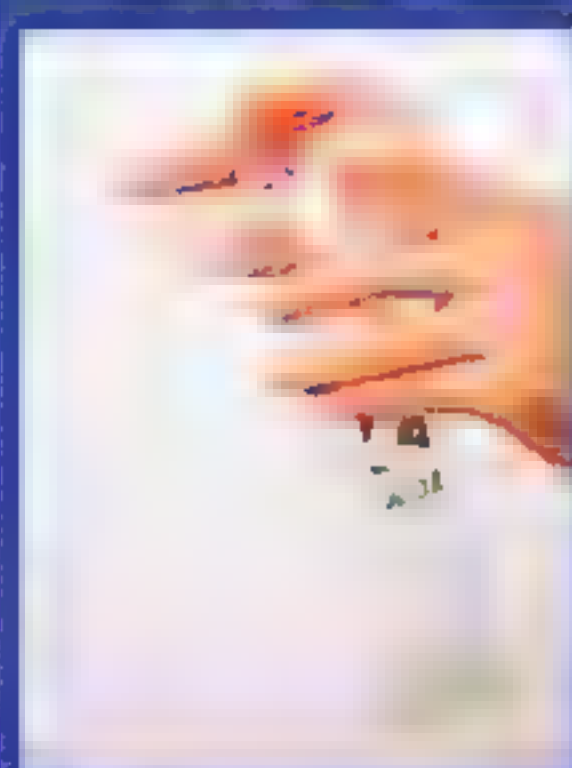
脱毛初心者でも安心&丁寧な6STEP施術♥



5 保湿Ⅰ ラ・ジェ塗布

お手入れ後は冷やしたジェルタイプの保湿美容液、ラ・ジェをコットンに含ませ、パッティング♥ ひやとして気持ちいい★

冷たいラ・ジェで肌を鎮静させ、しっかり保湿して毛根ケア★



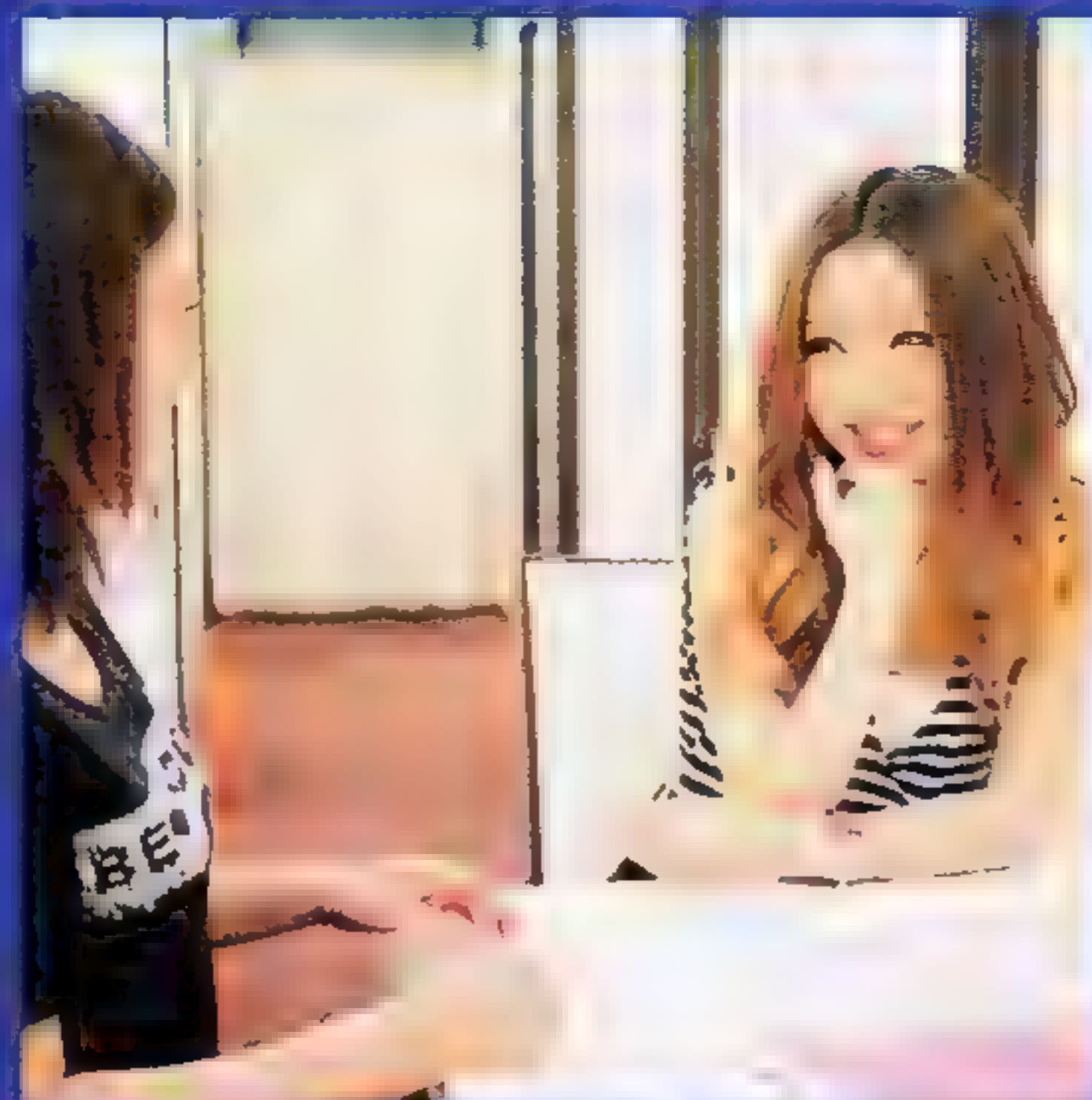
3 テスト脱毛+アイシング

腕に照射して、肌の状態や毛根の反応をチェック★ 瞬間的にチクってするけど、すぐに冷やしてくれるから痛みはないよ♥



“保冷剤で冷却後、照射”を繰り返す♪

想像以上に痛くなくて、脱毛いいかも! と思った★



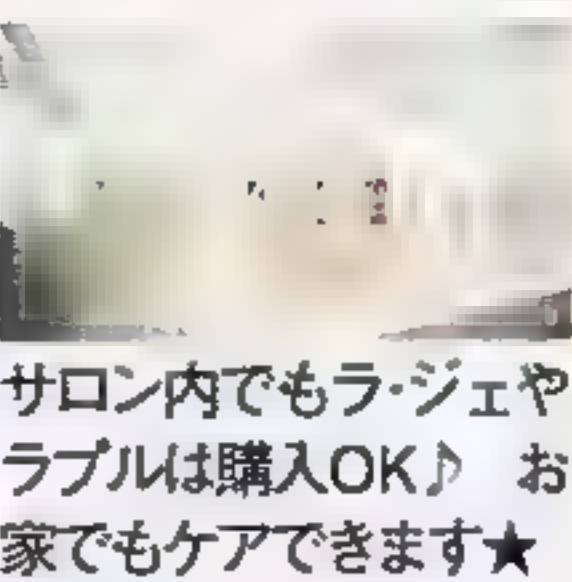
1 カウンセリング

レーザー脱毛の流れや料金システム説明後、実際に脱毛できるかどうかを確認♥ 今までの脱毛経験も話して不安要素をなくしてね♪

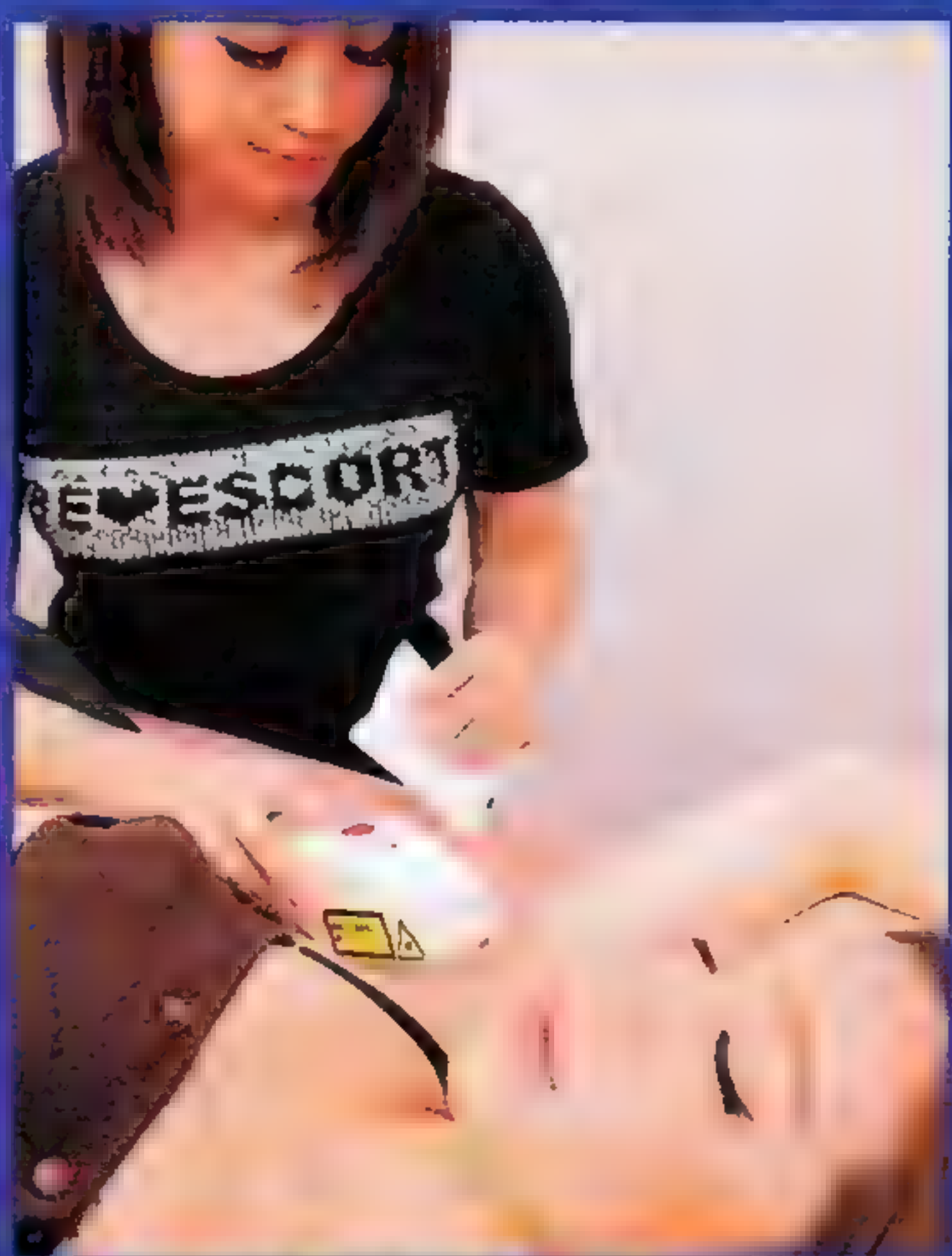


6 保湿Ⅱ ラプル塗布

最後に保湿ローションのラプルで、施術力所全体にW保湿していくよ♥ 乾燥は脱毛&美肌の天敵なので、水分補給は大事なポイント★



サロン内でもラ・ジェやラプルは購入OK♪ お家でもケアできます★



4 脱毛+アイシング

ワキは皮膚が薄いから不安だったけど、痛くなくて早い♪ 両ワキのお手入れで5分くらいだから、忙しくても通えそう♥

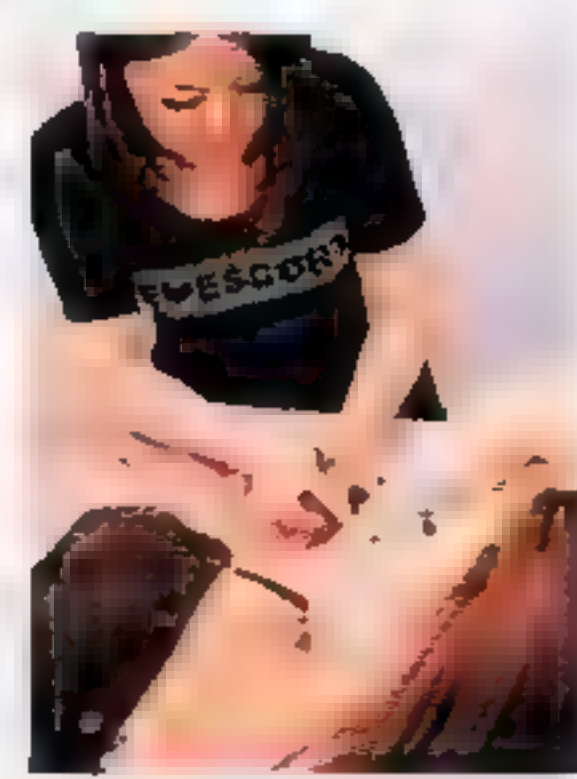


お手入れ中は、うとうと眠りに落ちてしまうくらい心地いい♪



2 水分&毛量チェック

まずお肌の水分量を計って肌の乾燥具合をCHECK! ちなみに30%以下だとカラカラ状態です…お手入れ後に美容ジェルでケア♥



ワキの毛量や毛根の状態も、スタッフが熱視していきます♪

高い技術力を持つスタッフが最新のマシンで対応してくれるシステムに、久々の脱毛サロンに緊張気味だった佳那恵ちゃんもリラックス♪ 「やっぱりきちんと脱毛できるまで、何回でも期間制限なしで通えるのはうれしい★ しかも追加料金がかからないし、好きなときに休めるって聞いたので少しホッとしてました♥」



数年前に行った脱毛サロンの施術がすごく痛くて、行くのを止めてしまってた♡

Be·Escortはこんな人におすすめです♥



1 表示価格以外、かかりません

広告に表示してある価格以外は一切追加料金がありません! ジェル代、入会費、年会費は0円で♥

2 ドクターサポート完備です!

体調や肌の状態によって万が一、施術後に肌トラブルが発生しても、提携医療のサポート付きで安心♥

3 コース途中でお休みもOK♪

仕事が忙しくなったり、結婚&妊娠…など、予定外のことが起きても大丈夫♪ 無期限で休めます♥

脱毛が痛いってイメージがあったんですけど、全然痛くなくて、トラウマから通いやすそう♪



同年代のスタッフが多くてフレンドリーだから通いやすそう♪



ラ・ジェはヒアルロン酸Naなど美容成分配合の保湿ジェルで、ラプルは保湿ローション★どちらも全身に使えます♥

Be·Escortのショッピングサイト、Be·Esmart

脱毛専門サロン「ビー・エスコート」の運営サイト♥ 中でも脱毛専門店のノウハウが凝縮されたオリジナル商品は、美容効果の高さが魅力です! サプリやコスメなど110点以上の品揃えで会員特典も充実★

<http://www.be-esmart.com/>



全国70店舗の安心感♥

Be·Escort

急な転勤や引っ越しがあってもOK! 全国70店舗と続々展開中だから、通いやすい店舗へ移動できます! 最寄りのサロンはWEBでご確認ください♥ ※一部コースは除く



<http://www.be-escort.com/>



Be·Escort 新宿西口店

☎0120-14-2140
東京都新宿区西新宿
1-22-1 スタンダードビル3F ☎11:00~21:00 ④第1・3水曜日 第2・4日曜日



仕事帰りや休日でも通いやすい、新宿駅西口から徒歩3分の立地♥

デートでも買い物でもない、気合いを入れ過ぎない日の服装はコレ♥

お姉さん22人のリアル普段着

みんなの夏ネイルもチェック!!

Snap

今回のSNAPはいつもオシャレなお姉さんたちの本気地元着スタイル!! Tシャツやデニムでラフに見せるクール派と、タイトな服やワンピースで女の子らしさは忘れないガーリー派に分かれたよ♥ 普段着だからといって気を抜きすぎず、オシャレに見せるみんなの着こなし術は要チェック! 夏ネイルにも注目☆

Photo_Yusuke Ito (PEACE MONKEY), Yoshinobu Bito [KEIKO]
Hair_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Haruka Noda

今日はセルフジェル♥
甘いピンクのジェルコン
パビーのシールを貼って
かわいらしく★



HAND

専属モデル (29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人

けいこ

地元にあるセレクトショップが安くてマイブーム♥ このフリルつきTシャツも1,500円で買いました。サロベットはSLY、靴はエスぺ。ラフな服装のときはこの靴みたいで小物を派手にしたりブランド物にしてポイントに☆

私はクール
カジュアル派



テーマはリゾート♦
服はシンプル、小物で
オシャレさをプラス★

HAND

FOOT

手はジンプール1色の短め、
フットは派手が好き♥
いつもesNAILの渋谷店
に行ってるよ★

専属モデル (28歳/東京都)
独身・子供なし

荒木さやか

月イチで海外に行くからリゾート地になじむコーデにハマリ中。服より小物にこだわるよ。スニーカーは今一番のお気に入り、NIKEのエアフォースワン、サングラスはラブレで買ったイタリアインディペンデントのもの。

私はクール
カジュアル派



テーパーパードパンツなら
ラフなTシャツも
ピリっと大人顔☆

私は甘め
ガーリー派



やんちゃなサロベットも
ローヒールの靴で
お姉さん仕様に♥

HAND

FOOT

専属モデル (30歳/東京都)
独身・子供なし

早川沙世

Tシャツはモロコバー、パンツとシャツと靴はスナイデル。色味が少なかったからチェックのシャツを腰に巻いてポイント&差し色に♪ 大きいモチーフの時計とネックレスをつければ地味にならず隠れオシャレになる☆ サングラスも必須。

サロンはGlamb。服装がクールだからネイルはかわいく♥ パーツが手作りして凝ってるよ★

主婦(29歳/東京都)
既婚・息子1人

神河ひかりさん

Ｔシャツはフリップリム、
デニムとルプタンのスニ
ーカーはどちらもロスで
買ったお気に入り♡ バ
ッグはジバンシィで、見
えてないけどベルトも緑
で揃えたの。小物の色を
統一するだけでコーデに
こだわり感が出て好き♡

HAND

FOOT

ラフな服は
デザインや色柄重視で
ひとつひとつを派手に♡

美容室のimailで髪の毛
と一緒にやってもらって
るよ♡ 手も足も色味が
かわいいでしょ★

夏は黒より
白アイテムが
さわやかで大人♡

差し色があるだけで定番コーデも
あか抜けた雰囲気♡

夏は派手ネイルにたく
なる♡ スカルプで長く
しちやいました。池袋の
NAIL BEATで。

HAND

FOOT

セットサロン アンジェリカ
経営(31歳/東京都)
独身・息子1人

Angelさん

襟が大きくてお気に入りの
シャツはBACKS。ダ
ンガリーもデザインが凝
ってるものを選べば人と
差がついてオシャレに見
えるよね♡ パンツはロ
イバ、サンダルはナイン
ウエスト、バッグはLLB
eanのイニシャル入り♡

COOL CASUAL

[クールカジュアル派]

装飾の少ない普段着だからこそ、ひと工夫ある形の
トップスを選んだり、色柄で存在感を出したりするのが
みんなの共通項目でした♡

スイットを履くなら
髪は巻いて
華やかに♡

HAND

FOOT

色っぽさを求め
てパープルの花
柄とホロにしま
した♡ Jill&L
overs渋谷店で
やったよ♡

ドレスプロデューサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし

杉山佳那恵さん

今一番お気に入りのスイ
ットパンツはジェイダで
購入。楽チンすぎて1回
履いたら脱げない★ サ
ルエルだからちゃんとヒ
ールを合わせて脚長に見
せるよ♡ アウターはア
ンビー、パンプスはエス
ペ、バッグはトリーバー
チ。

レース柄のパンプスが
ポイント♡
上品に格上げ♡

主婦(28歳/埼玉県)
既婚・息子1人・娘1人

中出真菜さん

カラーは1色よりも2色取
り入れると今年っぽくな
るから最近のお気に入り
です♡ 緑のシャツとパ
ンツ、バッグ、ピアスは
全部H&M、オレンジの
サンダルはANAP、花
柄のタンクはマウジー。
シャツは裾をしばってリ
ゾート風に!

ハンドは大宮のファスト
ネイルで3,600円。フッ
トはマニキュア。足は派
手色が好き♡

トロピカルな2色使いは
黒で落としどころを★

HAND



HAND

FOOT

ゴールドのスタッズストーンにハマってハンドにたくさんのせたよ。心斎橋のDivaで♡

小物の存在感が肝。たかがバッグされどバッグ!

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長 (26歳/大阪府) 独身・子供なし

パンツスタイルが大好きで、女っぽさは残したい。素材を使ったトップスや、このストール、スエットパンツはザラ、バッグはH&M、パンプスはラグズのもの♡

フェミニンとラフの異色コラボが高級感を生み出す

小物で重さを出した甘辛MIXスタイル★

主婦&Tokyo Nadeshiko
プロガー (33歳/東京都)
既婚・子供なし

MERIさん

スタイルがよく見ればどんな服装でもカッコ良く見えるから、普段から服を着たときのシルエットは重視してる♡ラインがキレイなパンツはギャルスター、羽織ったシャツはスリック、Tシャツはユニクロ、靴はラムジーです。

HAND

FOOT

手は薬指だけ派手柄にするのが好き♡ 足も派手色が基本。友達にやってもらったよ!



パンツもジュエリーカラーなら暑苦しく見えない♡

シルエットにこだわったゆる×ピタシンプル★

ヴィヴィッドな色のネイルが好きで夏らしくグリーンに。サロンは表参道のプレスネイル★

HAND

歌舞伎町勤務 (29歳/東京都) 独身・子供なし

美咲さん

体のラインが分かるタイトな服が好き♡ そのほうがカジュアルな服装でも女っぽくなる♡ Tシャツとパンツはジェイダ、帽子はアンビー、パンプスはマリー・ココ。Tシャツ以外は白でまとめて夏しかできない着こなしに♡

サロン・ド・8Carat経営 (31歳/東京都) パンツ1人・娘1人・息子2人

若林奈緒さん

ピンクをカッコよく着たかったのでスカルモチーフの入ったスタッドのTシャツが主役♡ 最近買ったクロムのバッグもカッコいいデザインなのにストーンがパステルカラーっていうところがお気に入りです。デニムはロデオ。

長さがあるだけで派手に見えるからデザインはシンプルが好き♡ 歌舞伎町のGlamで。



HAND

ハイウエスト&裾しぼりでくびれを強調したセクシースタイルに♡

服がラフになればなるほどメイクはしっかり♡

手も足もカラフルにして夏らしく♡ 意外と服装を選ばないよ♡ 心斎橋のネイルMtyで!

HAND

FOOT



思い切ったスポーティースタイルには色を加えてゆるすぎ防止★

ミナミBar-GoGo Chino 経営 (32歳/大阪府) パンツ1人・娘1人

河崎ちのさん

とことん楽なことを追求した休日コーデ♡ 靴はオールスターを履いてラフに仕上げたよ。スエットのセットアップと色が気に入って買った中に着たタンクは全部GO GO GO on、バッグはシャネルを合わせてセリア風♡

赤×カーキのサファリカラーで海の似合うサファリガール♡



HAND

FOOT

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし

水野祐香さん

テーマはアウトドア♡ 首元がワイルドなデザインになったジュエリーのTシャツがお気に入り&はっちゃけ感を出してくれて好き♡ チェックシャツはアウライラ、ショパンはラグナ、バッグはエスベのノベルティだよ♡

サロンは渋谷のスムーズ。手はティファニーカラーをイメージ。白を使ったネイルが好き♡



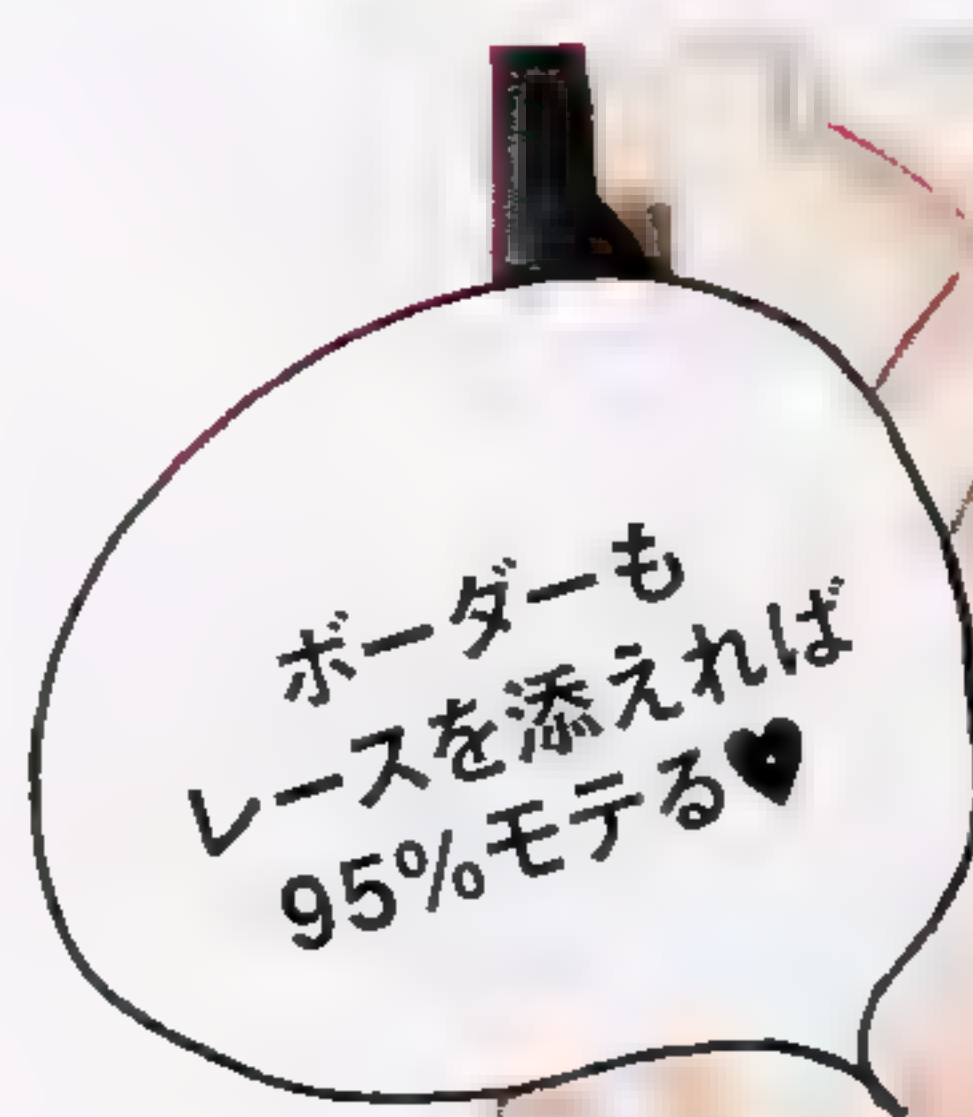
短い分、アートの派手さを出すのが好き♡ 今回はパステルネオン。広島はLAVISHでやってる♡

広島看護学生 (28歳/広島県) 独身・子供なし

青木りえさん

今日みたいなパンツスタイルも、ガーリーなワンピーススタイルも好きだけど、ダボっとした服が似合わないからどこかしら必ずタイトになるように心がけてる♡ トップスはグレース、パンツはJブランド、パンプスはエスベ♡

ビタミンカラーを添えて大人の白に活発さをプラス♡



株式会社Mizuki代表取締役社長 (31歳/福岡県) パツイチ独身・息子1人

森真由美さん

カジュアルな服を着るときはどこかにガーリーっぽさを取り入れてかわいらしくしたいです♡ レースがお気に入りのTシャツはスマッキードラム、デニムはミーアでどちらも昨年購入したもの。バッグはプリポイントです♡



手がキレイに見えるようにいつもピンクが基本です♡ いとこにやってもらったよ♡

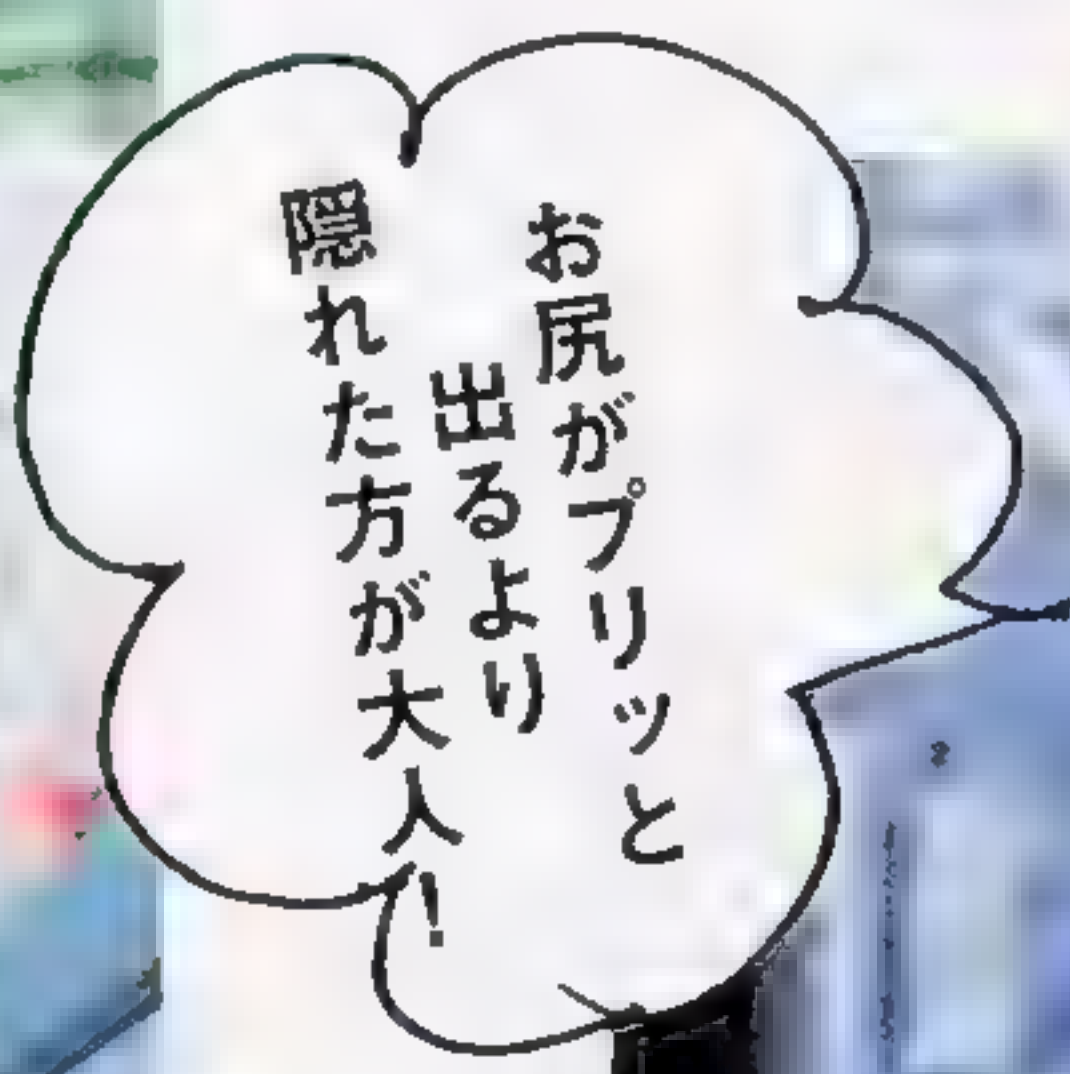
バギーデニムがあえて新鮮70年代風のレトロガール♡

GIRLY CASUAL

「甘めガーリーカジュアル派」

やわらかいネオンカラーを白アイテムと合わせるのが人気♡ ガーリーに見せるポイントは必ず体のラインが分かる部分を作ること♡

夏に着こなすニットがおしゃれ上級者に見える仕込みアイテム♡



いつもジェルをつけてるんだけど自爪から折れちゃって短いの、傷んでるのでお休み中♡



ライフスタイルプロデューサー (33歳/東京都) 既婚・娘2人

三浦あきさん

本当はネオンカラー苦手だったけど、着た瞬間気分が上ったのでお気に入りになっちゃった♡ ニットタンクと中に着たキャミはスタンディングアール、パンツはワンダー、パンプスはザラ、バッグは去年買ったバレンシアガ♡

ブラックで大人っぽさを引き立ててお姉さん流ネオンコーデ♡



ずーっとフレンチ!! 仕事に差し支えないヌーディーカラーが基本。サロンは家の近所で。

歯科医療事務 (29歳/東京都) 既婚・子供なし

古橋綾香さん

ソフトなネオンイエローなら若すぎなくて着やすい♡ トップスはエヌナチュラルビューティー、パンツはSLY、パンプスはR&E。ブラックデニムはラフさも出つつ、キレイにまとまるから大人カジュアルに欠かせない!



HAND

自分で頑張ってつけたジェル♥ ずっとスカルプ派だったんだけど今回初めて短いネイルに!!

FOOT

カラフルコーデは女の子の特権♥ 各所に色を入れて華やかに♡

プリュミ代表 (29歳/愛知県) 独身・子供なし

鈴木きおみさん
自分で立ち上げたプリュミというブランドのお洋服で統一♥ キャミは8,000円、肩にかけたニットは10,000円、パンツは12,000円くらいです★ パンツはクラッシュなのにストーンがついて女性らしいところがお気に入り♡

ブラウンでまとめれば重く見えずに大人の休日リゾート♥



HAND

FOOT

シンプルな爪が好きだから単色が肌のなじみの良い色基本。友達にやってもらったよ。本当はマニキュアも好き♥

トレーラー運転手 (28歳/千葉県) 独身・子供なし

渡辺かなえさん

普段からワンピーススカートしか着ないの! だからコレが普段着♥ セットアップはリリディア、サンダルはリエンダ、帽子はマキユーリーだよ! 最近リリディアにハマってしゃっちゃん買い物してる♡

気取らない小花柄が元氣なおてんば娘を演出♡



看護師 (26歳/神奈川県) 独身・子供なし

Lemiさん

ワンピースはスプレイのもの。気に入った服や靴はなんでも色買いしちゃう性格! コレも他に2色持っていて毎日着まわしてます♥ クリアバッグは最近フルラで買ったお気に入り。淡いミルキーブルーがキレイ♡ 50,000円くらいでした。

看護師のお仕事をしているのでネイルはいつもすっぴん。キレイに整えた深爪が基本♡



フレアよりタイトの使いやす段着に♡

ヘアワンピースもデニムならデイリーに着こなせる♡

今回人生で初めて短い爪に!! 三角モチーフがマイブーム。esNail心斎橋店に行ってる★

HAND

FOOT

アパレルプロデューサー (28歳/大阪府) 独身・子供なし

米本さやかさん

普段からワンピースしか着ないからデニム素材はめっちゃカジュアルな感覚。毎日でも着られる用として買ったよ。パーカーを着て露出を防止。ワンピースはリエンダ、パーカーはシェディ、バッグはシャネル♥



X字シルエットのマキシならドレスシーに♡

薄手のカーデは真夏でも1枚あると便利♥

HAND

FOOT

一時帰国して即、歌舞伎町のGlambiに行った! 手足色を揃えたよ! 最近はおっぱい短い爪。

夜のお仕事休職中 (33歳/東京都) 独身・子供なし

LALAさん

ロスで買ったマキシワンピースはロンハーマン。腰はしっかりくびれているのに裾はフレアになっているからかなりスタイルよく見えるよ! カーディガンはフランクlinマーシャル、サンダルはロッシ♥ 西海岸の休日がテーマ♥

メイクやマッサージでは届かない「本当の小顔」になるまで物語♥

短期集中
連載

小顔になりたい、

Vol.2

なかなか落ちない顔のお肉をなくして、憧れの逆三角形の輪郭を手に入れるまでのドキュメント連載の第2回目♥
今回は、2カ月前に施術を行ってから現在までの経過をプレイバック♪

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

【施術前】



真顔だと平気なんだけど、笑うと頬のお肉が盛り上がるの♡ なかなかお肉が落ちない場所だし困ってた！

【施術2カ月後】



アゴのラインが少しスッキリ♡ よく見ると、まだブクッと腫れてるところもあるけど腫れはほぼ引いたよ♡

施術から2カ月たった今は、
多少腫れてるけど
マスクすれば大丈夫♡
腫れが引いた完成形は
次号でお見せします♡

今回はおなじみ
白らけのり♡

前回のあらすじ

顔の脂肪吸引施術によって
小顔を目指す楠木さん

笑ったときの頬の肉がイヤ★
笑ったときに頬のお肉が強調されることで、顔が大きく見えるのが
長年のコンプレックスだった♡

施術内容

頬とアゴ下の脂肪吸引
525,000円(税込み)

ビューティープレゼント(24歳/東京都)
独身・子供なし
楠木えりかさん

施術当日以降の楠木さんの経過報告

施術直後

口元の感覚が
あんまり無い★

麻酔してたから手術は
痛みゼロ♡ だけど、親
知らずを抜いたあとみ
たいに顔がパンパン♡



施術3日後

極力バンテージを
つけて過ごすよ♡

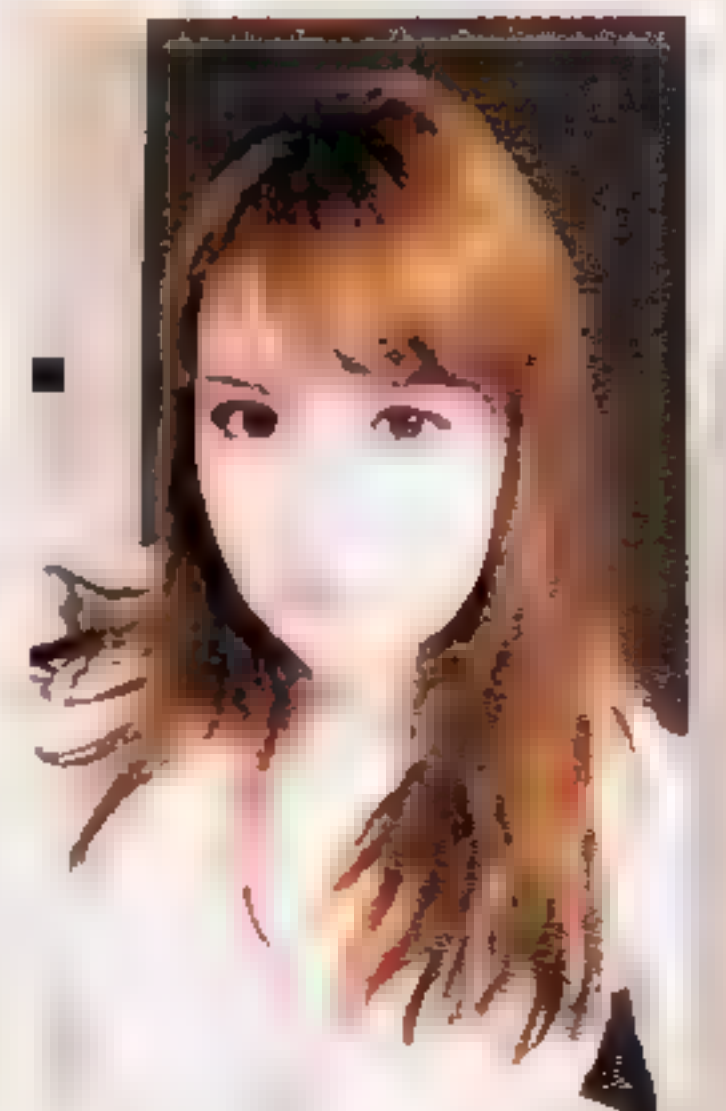
笑っても若干笑いづらい
感じ♡ 口角も下がっ
て見える♡ 相変わら
ず顔は腫れたまま★



施術2週間後

最初の頃よりかは
腫れが引いてきた♡

まだ腫れてはいるけど、
だいぶマシになったよ
♡ マスクすれば外出
できるくらい感じ♡



施術1カ月後

パンパンだった
アゴ下もスッキリ♡

普段の生活は支障なく
送れるようになったよ
♡ でもまだ家ではバ
ンテージをつけてる♡



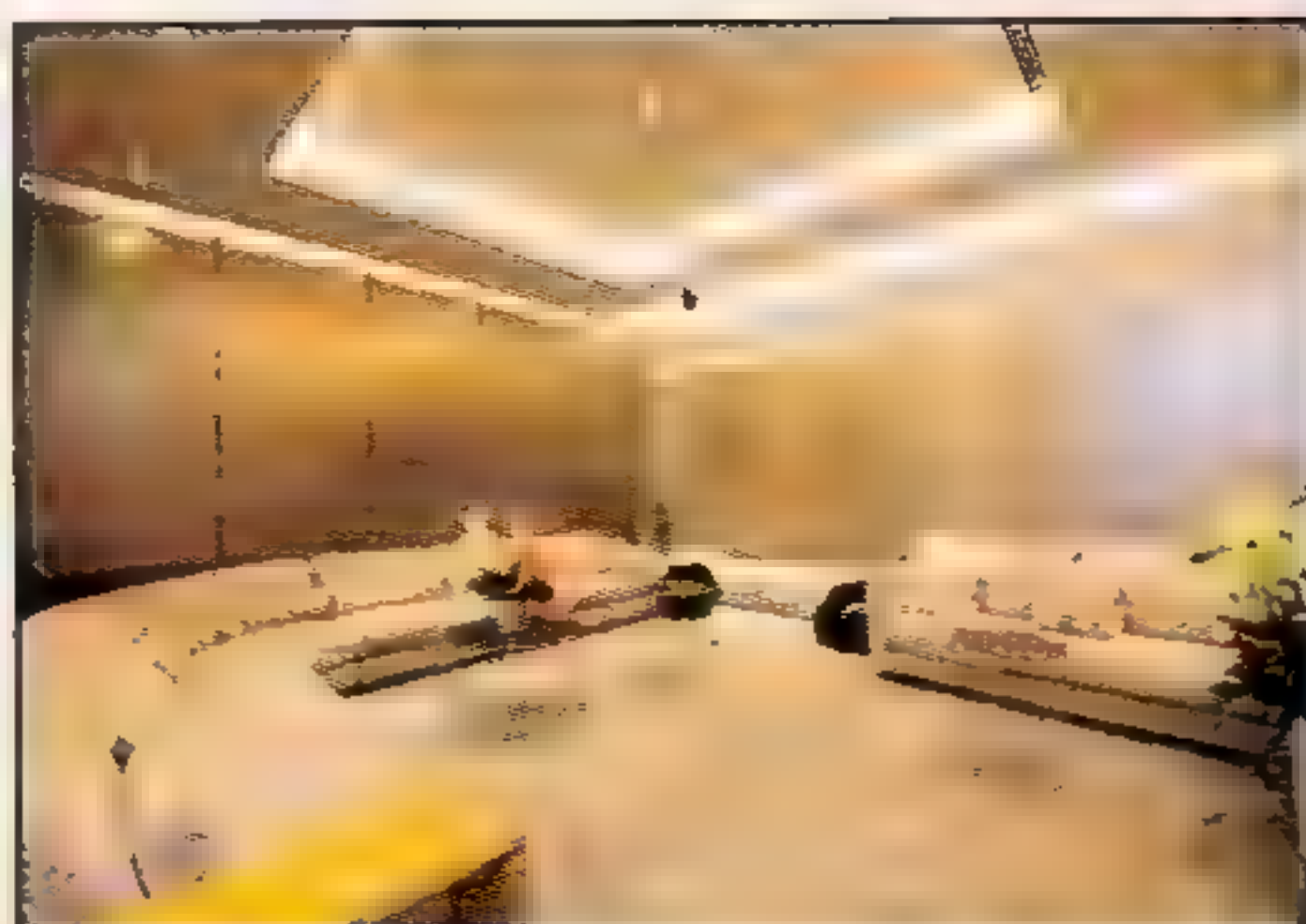
東京院 院長
飯田 秀夫先生



2009年リッツ美容外科東京院勤務、2013年
1月東京院の院長に就任。日本形成外科学会
専門医、日本美容外科学会正会員。医学博士、
サマークール認定医の資格を持つ。

リッツ美容外科

〒東京都渋谷区恵比寿南
1-7-8 恵比寿サウスワン2F
営業10:00~19:00
施術に関するご予約、ご相談は03-0120-628-662まで
受付時間: 9:30~20:00
HP: <http://www.ritz-cs.com/>





ところで、私が
ビューティープレゼンターを務めている
「Call to Beauty」の紹介を
させていただきますね♥

たとえばこんなとき…

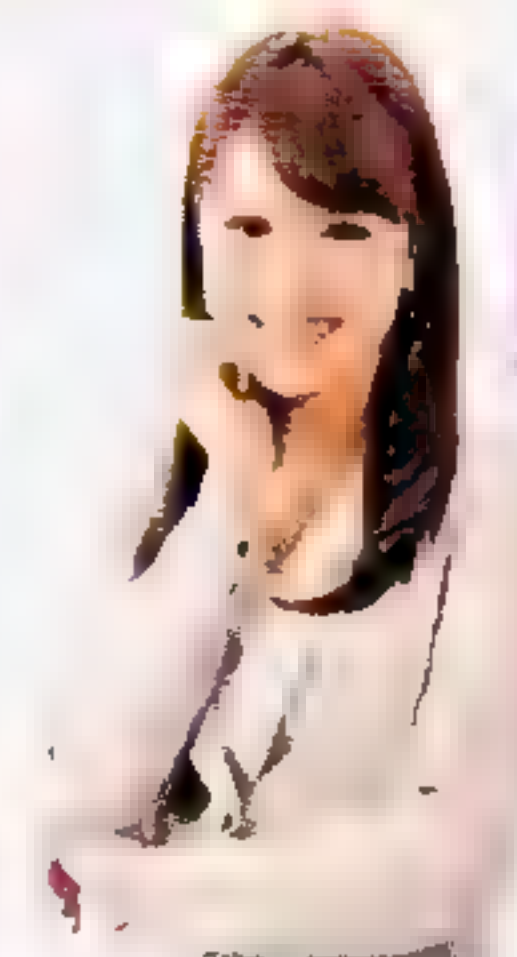
鼻を高くしたいけど、
どんな方法があるの？
ホームページを見たけど
専門用語だらけで
分からない！

分からないことは何でも聞いてください♥
100%意味を理解できていないまま施術するなんて不安ですね♡ コンセルジュの方が施術に関する内容を詳しく説明してくれますよ♥



整形に興味があるけど、
どこのクリニックがいいのか
分からない！

お客様の希望の施術内容に
基づいてクリニックを推薦♥
まず患者様に何をしたいのか聞いた上で、各クリニックの先生方のプロフィールからオススメのクリニックをご紹介します♡



過去に受けた美容整形の
施術をなおしてもらおうことは
できるのかな？

過去に行った美容整形に
関する相談もOKです♡

過去に行った施術に関
する相談にのることが
できます♥



最近ホクロが増えた
気がするんだけど、
これってシミ？
専門家の人に一度
見てもらいたい。

整形だけでなく皮膚科の質問も歓迎です♡
美容皮膚科や医療機器等の知識も豊富です♥ お悩みに合ったクリニックをご紹介します♡ 値段の比較もできるので、不安に感じたら聞いて下さい♡



美容整形外科のプロがお答え♥

全員、美容外科でのコンセルジュの経験が豊富♡ だから親身になって話せる♥

かたよったクリニックへのオススメはしません♥

特定のクリニックに属したサービスではないので、患者様の希望を第一に考えられます♥

すべて無料のサービスです♥

相談した結果、「やっぱりやめた」ってなったとしても無料♥ 気軽に電話やメールをしてください♡

さらに安心♥
「Call to Beauty」
3つの約束♥



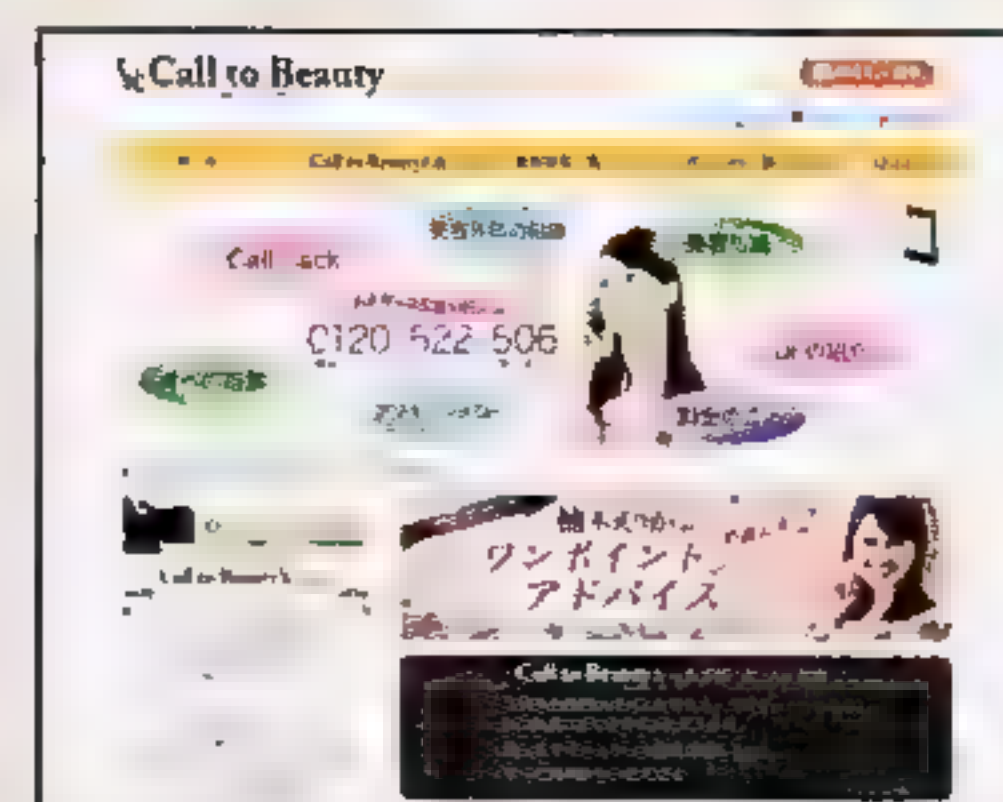
Call to Beauty
-support your beautiful life-

<http://www.call-to-beauty.com/>



スマートフォンでも対応できます。

0120-522-506



美容整形 相談

弁護士で参議院議員の丸山和也先生が
お姉さん世代が抱える悩みを一刀両断★

教えて
丸山先生!!

悩める姉の 駆け込み 相談所♡

ビシッ

思わぬトラブルに巻き込まれたときこそ成長するチャンス。法律を味方につけ立ち向かう勇気を持ってSTOP泣き寝入り!僕がそのお手伝いをします☆

問題を抱えて思い悩んでいても始まらない!ネットの問題からご近所トラブルまでご存じ丸山弁護士が悩みにお答えします。この世知辛い世の中をしなやかにたくましくサバイブしていくためのヒントがいっぱい♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
TEXT_Midori Sasaki

弁護士と参議院議員
丸山和也先生
（弁護士歴40年、そのうち5年間海外勤務）

丸山弁護士の答え

んだ本人を特定するためにプロバイダに個人情報の開示を要求するのは個人では非常に困難ですが、警察に被害届を出していれば、脅迫がその後も続くなどした場合に警察からプロバイダにアプローチして本人を特定することも可能です。まずはコメント欄のプリントアウトなど被害を証明する資料を揃えて、一度警察署に相談に行くことをオススメします!

お悩みケース その2

まずは警察に被害届を提出。その後、具体的な行動を起こす際の足がかりとなります☆



顔にメスを入れる施術をしたら、明らかに失敗だと分かる状態になってしまいました。施術前に承諾書を書いたのですが訴えることはできますか? (文乃・28才)

結論を先に言えば「訴えることはできます」。美容整形を行う際は、医師から施術に関する説明を受けたあと承諾書にサインを求められます。承諾書には「私はこの施術を受けるにあたってはコレコレのリスクを承知しており、万が一不測の事態が生じても異議は一切申し立てません」といった内容が盛り込まれていることが一般的です。こういったものにサインをすると、「何が起きてても文句は言えない」という気持ちになりそうですが、泣き寝入りすることはありません!「左右で目の大きさがまったく違ってしまった」、「鼻が曲がった」など第三者から見てもわかる大きな不具合であれば、明らかな失敗と言えますのでクリニック側の債務不履行(契約違反)にあたり、訴えて支払ったお金を返してもらいうことが可能です。また、仮に施術の失敗により、後遺症が残った場合には慰謝料を請求することもできます。ただし、「美容整形をしたらもっと可愛くなると思ったのにならなかった」というような主観による判断は失敗とは言えないのであしからず!!

お悩みケース その3

大きな施術をする際は、あらかじめ正面と横顔の写真を個人的に撮って残しておこう!



マンションに住んでいるのですが、隣の家の人が夜騒いでうるさくて眠れません。注意してもやめない場合、どういう対処をすればいいのでしょうか? (麗子・32才)

丸山弁護士の答え

相手に何度注意をしても、まったく騒音が改善されない状況ということですか…。このような場合、以下の3つの手段があります!

①大家さんに注意してもらおう/大家さんには、マンションの借主に対して静かな居住空間を確保する義務があるといえます。非常識な騒音を止めさせるのもそのひとつ。大家さんに動いてもらうことが第一歩です。

②警察に来てもらう/軽犯罪法という法律では、「公務員の制止をきかずに、人声、楽器、ラジオなどの音を異常に大きく出して静穏を害し近隣に迷惑をかけた者」は拘留(1日以上30日未満の身柄拘束)又は科料(千円以上1万円未満の罰金)に処せられると定められています。問題となっている住人が警察官の注意も聞かずに騒音を出した場合は犯罪となりますから、騒音があつた場合すぐに駆けつけてもらえよう、あらかじめ近くの交番に事情を説明しておくともスムーズです。

③裁判所に訴える/何をしても問題が一向に改善されない場合は裁判所に訴えるという選択も。騒音を出すことを禁止する仮処分を申し立てたり、騒音によって受けた精神的な苦痛、健康被害に対する損害賠償請求を求めることが可能です。もっともあるレベルの騒音までは我慢しなければなりません…。ご近所トラブルの中でもとりわけ騒音は生活の質を左右するとても深刻な問題。近所とモメたくないという気持ちも強くあると思います。が、時には決然たる態度で挑むことも必要です★

ご近所付き合いを考慮してのガマンは禁物。苦情を言うことも相互理解のひとつです!



丸山弁護士プロフィール



丸山和也先生
1946年1月23日 兵庫県たつの市生まれ
早稲田大学法学部卒業 法務省入所・司法試験合格
ワシントン大学ロースクール卒業
丸山国際法律事務所設立
「行列ができる法律相談所」に元レギュラー出演
2007年7月 参議院議員当選(比例代表)
文教科学委員会委員長就任
2013年7月 改選を迎える

真夏の

最新のマシンでビキニやショパンもはきこなせるボディをゲット♥

計画

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Mikitty

露出の季節はもう間近なのに自力で頑張ってもヤせない!! 時間も足りない!! と、焦っている方必見!! 確実にヤせられて即効果の、今注目の最新マシンでお悩み解決★ 憎い贅肉を徹底撃退して今年の夏はスリムボディ化♥

4

クライオリポライシス

脂肪細胞内はほぼ脂で満たされているので皮下脂肪の多い部分が効果大。吸引しながら冷却することで脂肪が凝固し、老廃物となり排出され、脂肪細胞そのものが細胞死します★



左側がヒップアップ♥



1回でヒップアップ効果♥
左脚を1回冷却しただけでヒップの高さが格段にアップ。太ももの太さも内ももの肉もスリムになったよ!

裏太ももも真空冷却♥
セルライトが溜まりやすい裏太ももにもあてるよ! 痛みなどは一切なく、リラックスした状態で受けれます!

冷却部分が赤く変化★
真空吸引し、脂肪を分解★
脂肪を凍結させるから他へのダメージも少なく部分やせにも効果的!

下腹部を冷却します★
皮フ保護&脂肪溶解を促進させるアンチフリーズシートをひいたら、皮下脂肪の多い下腹部を15分間冷却吸引するよ!

お悩み

下っ腹がぼこりて、くびれもない
太もも全体がムッチリしている
ヒップが垂れ下がって太ももと同化

自力では分解できない脂肪細胞を他社にはない最新痩身マシンで徹底溶解、リバンドせずにはやせられるか?!



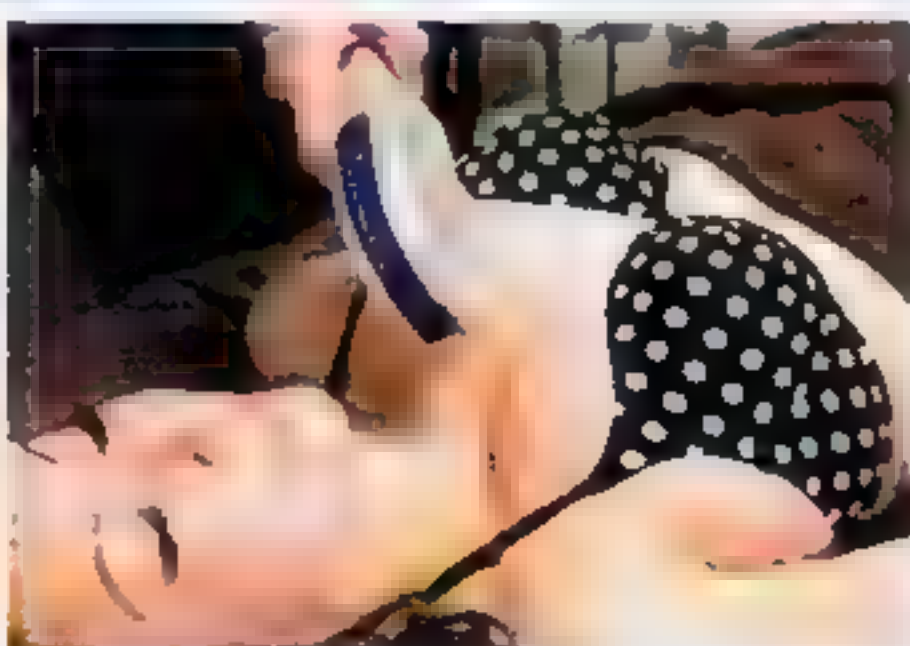
私が体験しました♥

まっぴー専門店グランディア代表 (31歳・愛知県) 独身・子供なし 伊吹奈々さん

オススメ

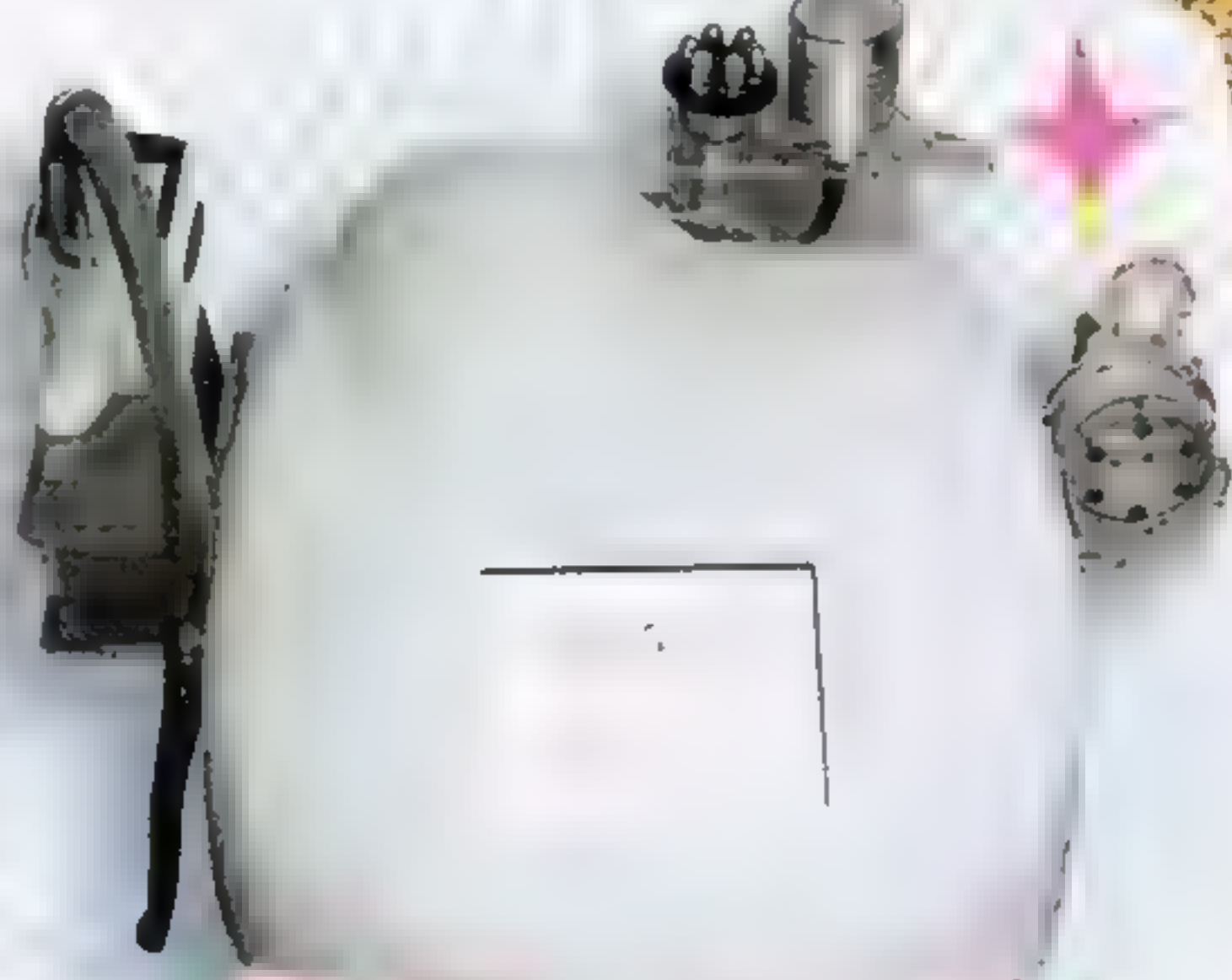
バストアップ

女性ホルモンを活性正常化することで、年々なくなってきたハリや弾力をともに蘇らせる施術です。



マッサージで弾力アップ♥
流れてしまったワキ肉や背肉をハンドマッサージで胸に移動させて、弾力のある美バストを作ります♥

フラッシュ照射で活性化♥
フラッシュの光で毛細血管を拡張させることで血液やリンパの流れをよくしハリを蘇らせます!



最新痩身マシン クライオモバ

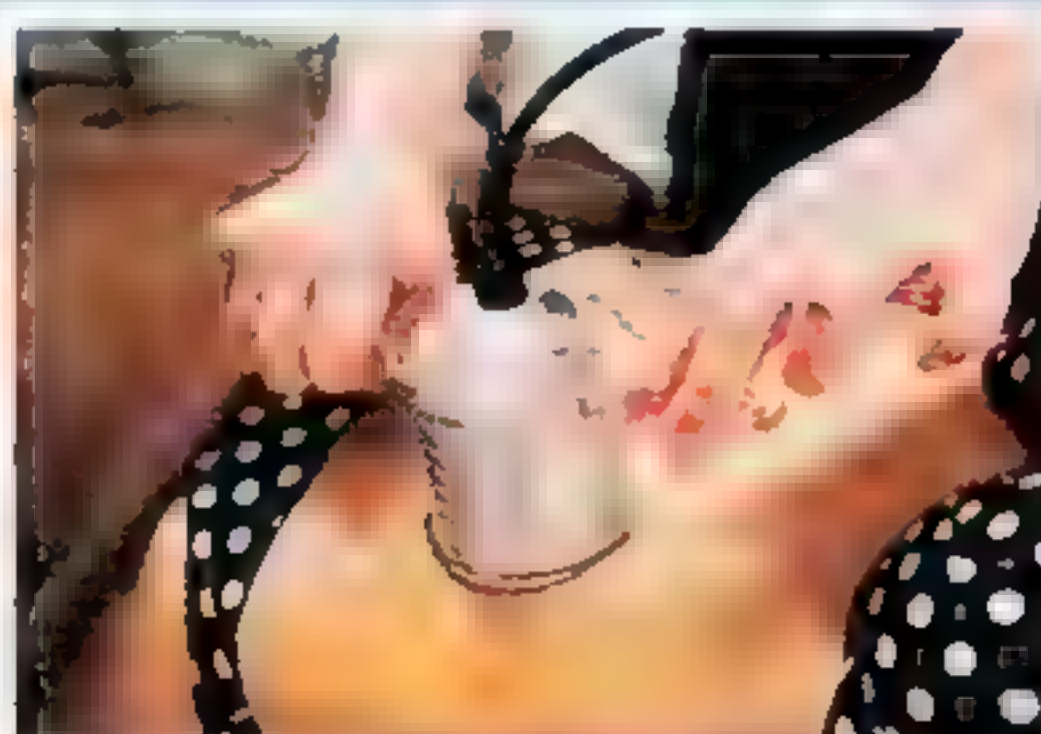
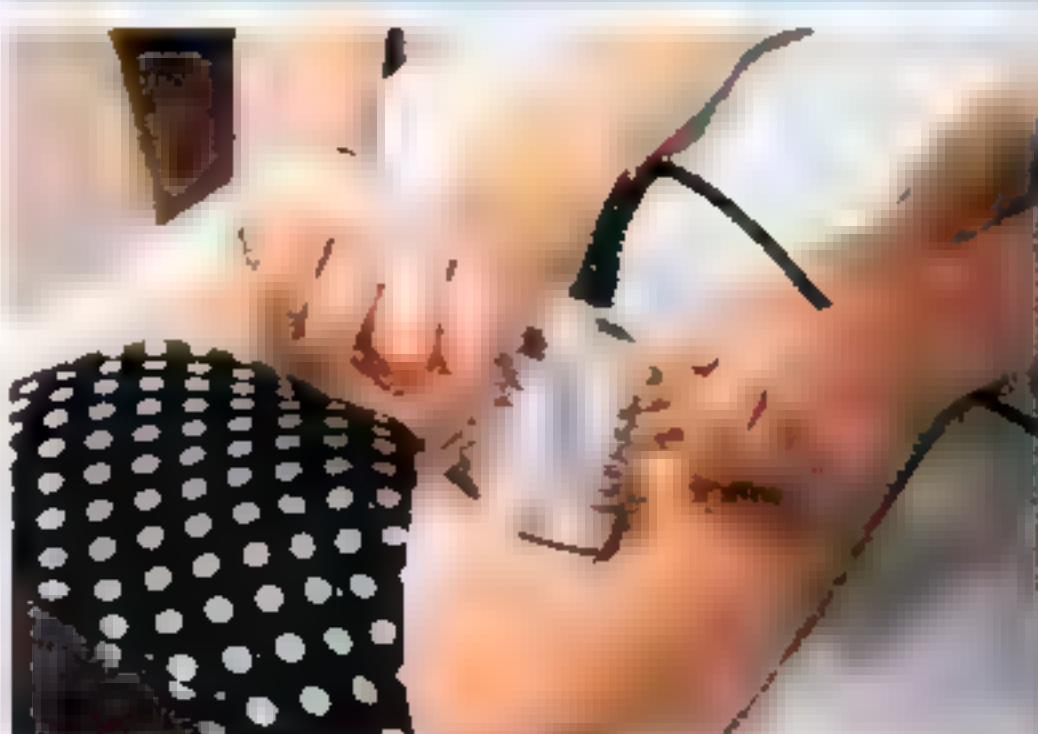
これ1つでキャビテーション、ラジオ波、吸引+RF+LED、クライオリポライシスが施術可能! ここでチェック→



1

キャビテーション

特殊な超音波を脂肪にあてることで脂肪細胞に気泡が発生、破壊することで乳化。体外へ排出することで脂肪細胞が減少します★



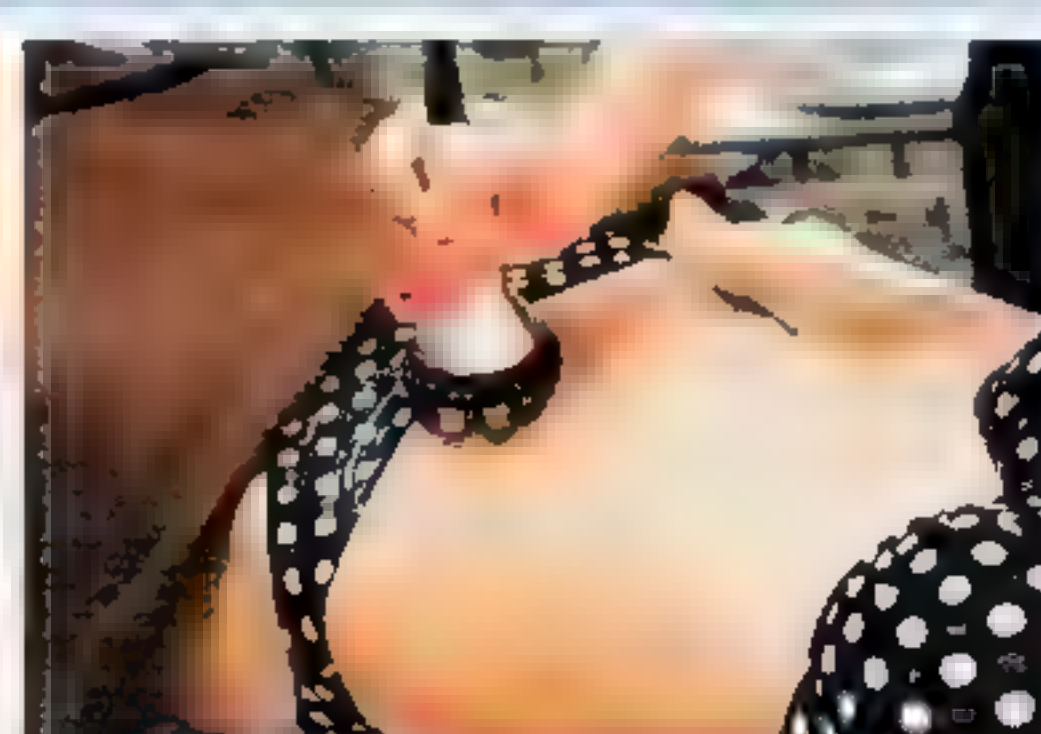
超音波でセルライトや脂肪を液状化します♥

浸透しやすいように美容ジェルを伸ばしたら、リンパの溜まりやすい肋骨下やおへそ周り、そけい部、脚の付け根などを中心に滑らせるようにゆっくり乳化させ、流します!

2

ラジオ波

ラジオ波をあてることで電子レンジのように体内の水分を振動させ、深部から温めることで脂肪や老廃物の排出を促進させます!



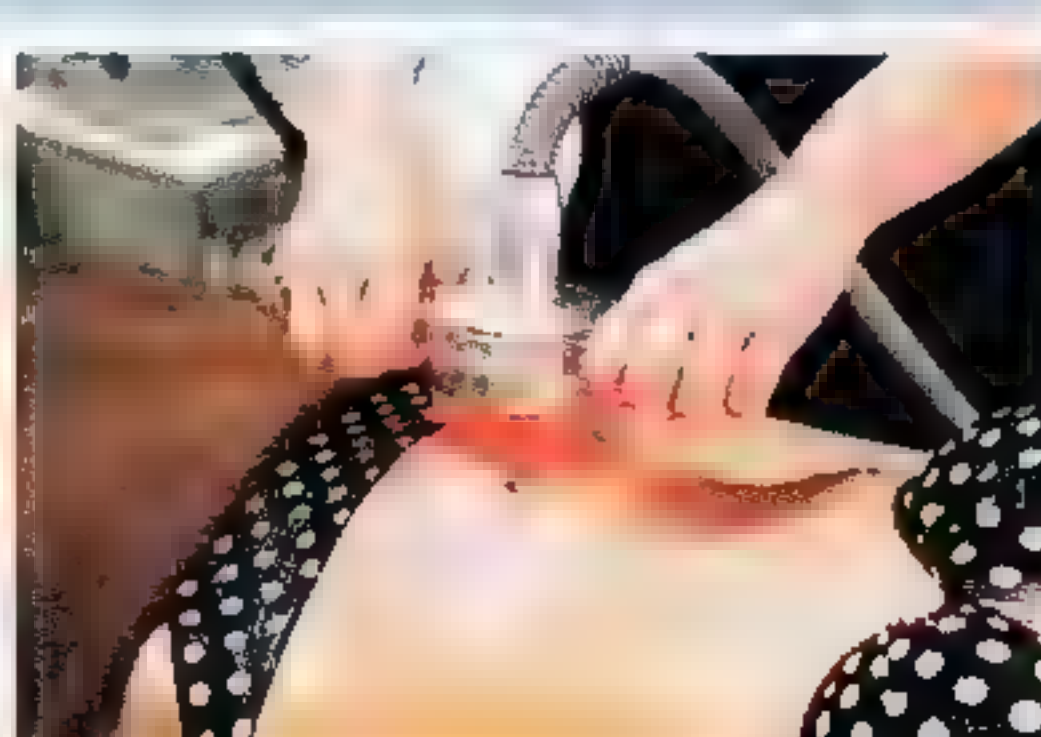
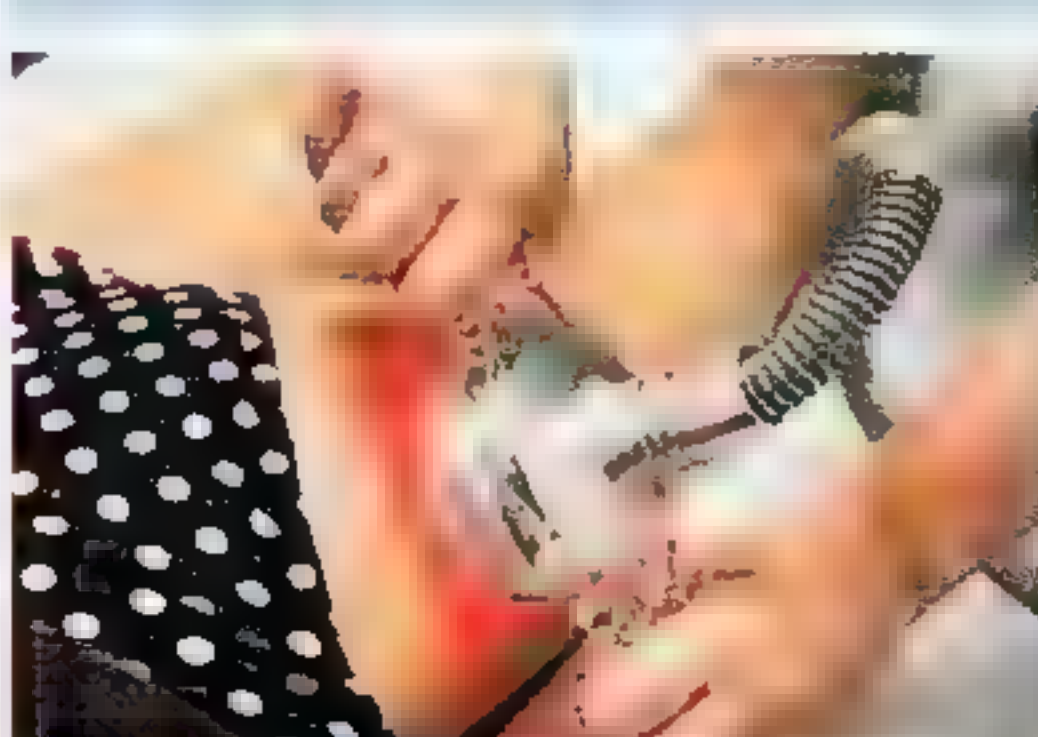
凸凹肌を滑らかにしながら代謝をアップ♥

セルライトの凸凹やたるみが気になるころにあてることで、全身の新陳代謝がアップし脂肪の分解を促進★ 熱さはほんのりあたたかくなる程度でむくみも改善されるよ!

3

吸引 RF LED

強力な吸引で老廃物を流しながら、RFでハリと弾力、LEDで新陳代謝をアップすることでさらに引き締まったラインへと導きます!



脂肪を吸引しながらリンパに沿って流すよ!

リンパに沿って流すことで頑固なセルライトもしっかり分解&燃焼! 単にやせるだけでなく同時にコラーゲンを増加させてリフトアップしてくれるからキレイにやせられます♥

感想

痩身マシンって意外と痛かったり効き目がないイメージだったけど、1回でこんなに変化があったから正直ビックリしました! 通いたいです♥

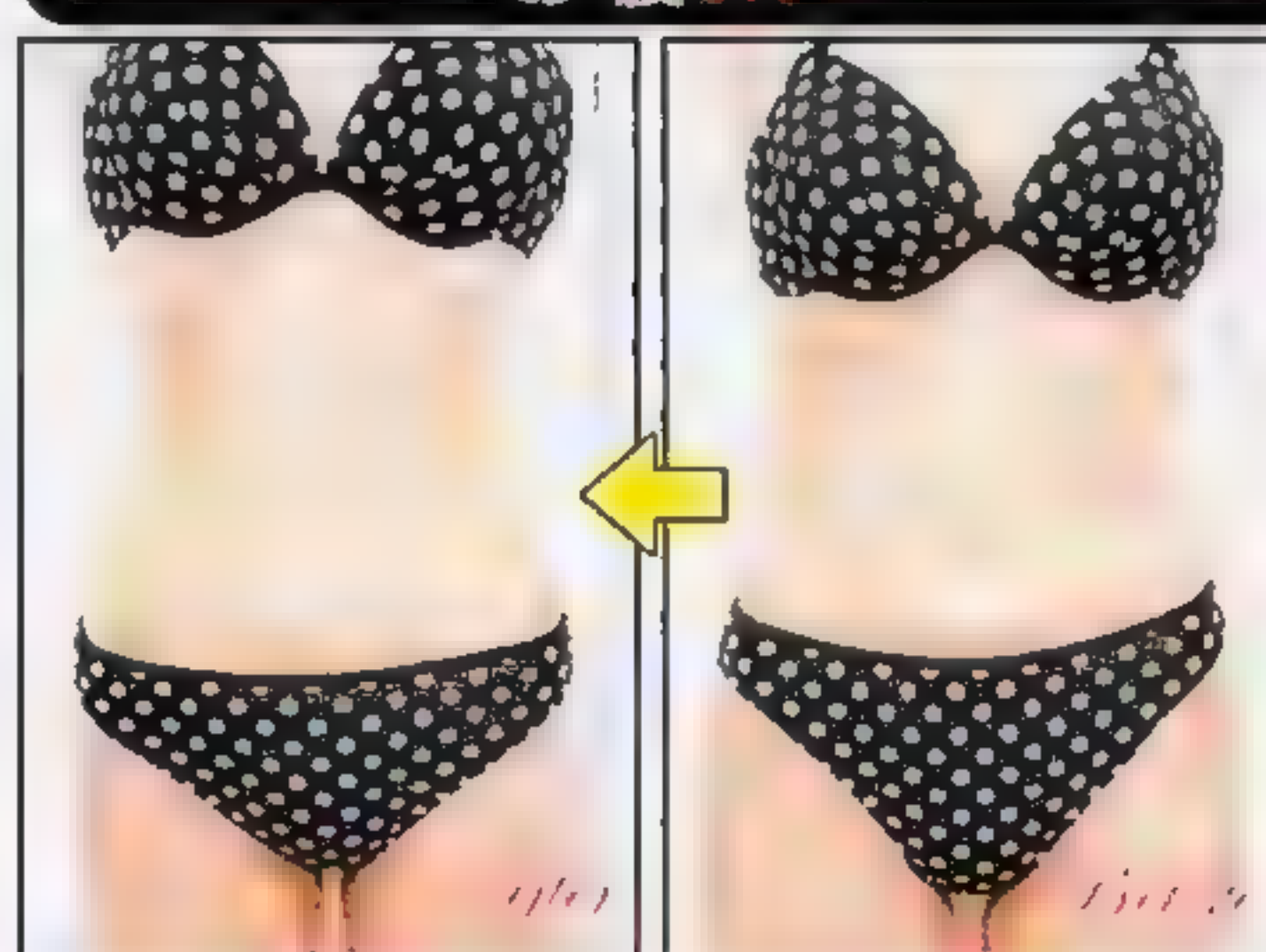


太もも



一目瞭然! ヒップの高さがキュッと上がって、余分なお肉も少なくなって小尻になったかも♥ 太ももの太さもひとまわり細くなった♥

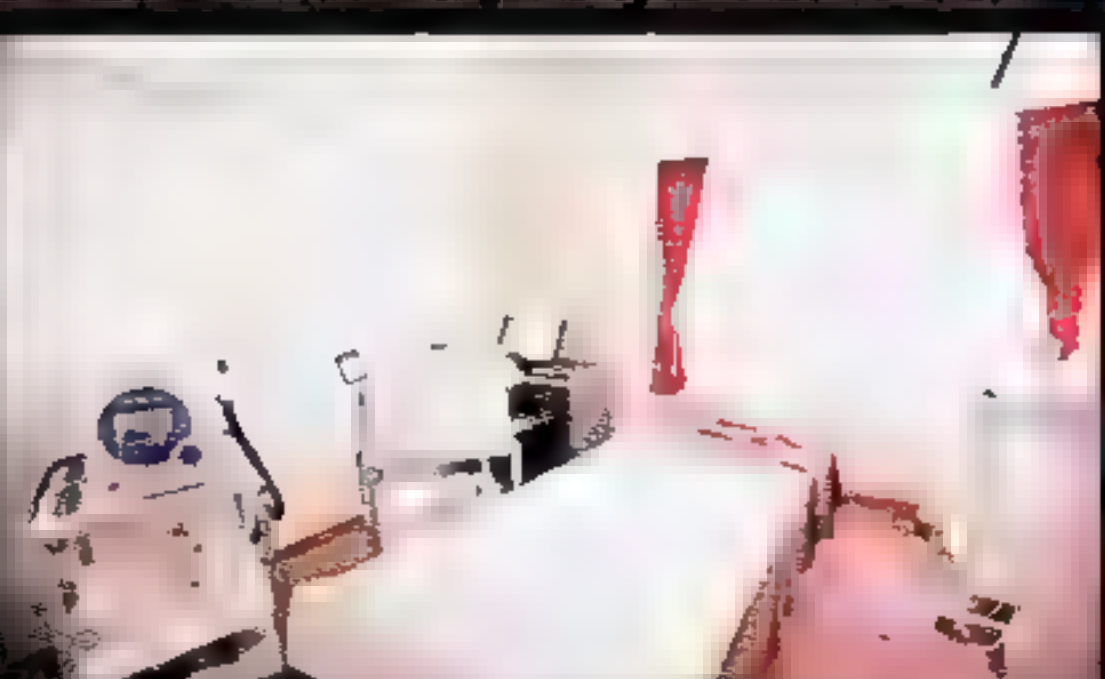
お腹



横広だったウエストが1回の施術で2センチもダウン♥ あばらの骨もうっすら出現して、おへその位置も高くなった! バストの位置も高くなったかも!

You Veil ~ユーベール~

サロンオーナーやモデルもお喜びで通う隠れ家サロン! 最新のマシンやメニューをとりそろえており、完全予約制だから1人1人に合った効果のある施術をゆっくり行うことができます。小さいお子さんのいるお母さんでも安心して通えるサロンです。



Salon Info

住所: 渋谷区広尾 (日赤病院そば)
電話: 03-6419-7660
営業時間: 11時~20時 (完全予約制)
定休日: 不定休

プルンと弾むバストを作る バストケア美容液も人気♥

サロンと同じような効果が自宅でも簡単にできちゃうバスト美容液もおすすめ!

ピュアビューティー チェストゲル♥

バストに必要な女性ホルモンの分泌を促してくれるからハリ、弾力、ボリュームが期待できるよ! QRコードから商品購入が可能♥



方せか咲の

「人生を切り開いた、姉9人のステップアップストーリー」
早川沙世(30歳)の物語
10代、20代は仕事一筋だった。
周りのコみたく思いきり遊べなかったし、
結婚のチャンスだって3回も逃した。

10代、20代は仕事一筋だった。
周りのコみたく思いきり遊べなかったし、
結婚のチャンスだって3回も逃した。

犠牲にしてきたものは多い。
けど、後悔はしてない。

30代を迎えて
ちよっぴり心のゆとりができたのは、
これまでの努力があったから。
そのおかげで信頼できる仲間と共に歩める、
いまの沙世がいる。

いまの自分がいちばん好き♡

専属モデル

早川沙世(30歳)

10代の頃から仕事中心に生きてきたから、振り返ると犠牲にしてきたコトっていっぱいある。
遊ぶ時間を削ったり、結婚間近の彼氏と別れたり。キャバ時代もナンバーじゃないとやる意味ないと思ってたから常に無我夢中だったし。何であんなに働いてたんだろう？周りにもさんざん言われるし、自分でもそう思う。けど、何かを犠牲にしないと、手にできない物もある。大事なものは何を求めるか。そこを慎重に考えながら歩いてきたかも。

10代の頃から私が求めてきたのは、未来の自分の安定。10年先、20年先を考えて、細かく計画を立てながらズーっと努力してきた。
そのおかげで30歳になって、ようやく理想的な自分に仕上がってきた気がする。大切な家族と仲間と従業員に恵まれてのおかげか、最近じゃ心にゆとりが出てきたとも思えるし。

ここ数年考えてるのは、将来落ち着くための準備。いつ表に出なくなっても会社を回せるように、会社の運営や細かいことも全部自分が把握しながら進める。新店の内装を決めることも、従業員の面接も最近では全部沙世が見てるからね。

地道だしすごく大変。だけど、スタッフ一人ひとりの成長を見ていけるから、彼らの存在や成功したときのありがたみはハンパない。
私の事業はまだまだ規模が小さい。けど、いつか「早川沙世」って名前が消えても堅実に残る会社に育てたいんだ。従業員たちのためにももっと会社を大きくしたい。それがいまの沙世の原動力になってる。

もしかしたら結婚してた!? ってチャンスが実は3回あった。すごく悩んだけど、タイミングが難しくて踏み込めなかった。そのときの自分は、仕事の方が大事だったから。

彼らとはすごくいい関係のときに別れたから本当に辛かったな。だから簡単に次の彼氏を作れない。その人との関係を自分のわがままで犠牲にしたんだから、沙世は1人でもちゃんとやらなきゃって思う。
結婚はのんびり構えてられるけど、子供はすぐにでも産みたい。最近、お兄ちゃんのところ生まれたい子供を見て、余計に産産願望が強まったしね。

ゆとりができたいまの沙世なら、1人でも子供を育てる時間と経済的な余裕はある。でも産むならやっぱり結婚してから。子供が生まれたら主婦になるつもりだけど、その準備もまだだし。まずは仕事を理解してくれる旦那様を探さなきゃ。
でも「次につきあう人と結婚する！」って思うようになったら、昔以上に慎重になりすぎて…。ここ数年、彼氏ができない。仕事を優先し過ぎなのも原因だろうけど。

恋と向き合う時間もほしいな。最近思う。出会いはもう訪れてる気がするんだよね。その人が運命のパートナーだったらいいな。

もしかしら結婚してた!? ってチャンスが実は3回あった。すごく悩んだけど、タイミングが難しくて踏み込めなかった。そのときの自分は、仕事の方が大事だったから。

あの日あのときあの場所で
一歩踏み出さなかったら
きっといまの自分はなかった!

あしたの私

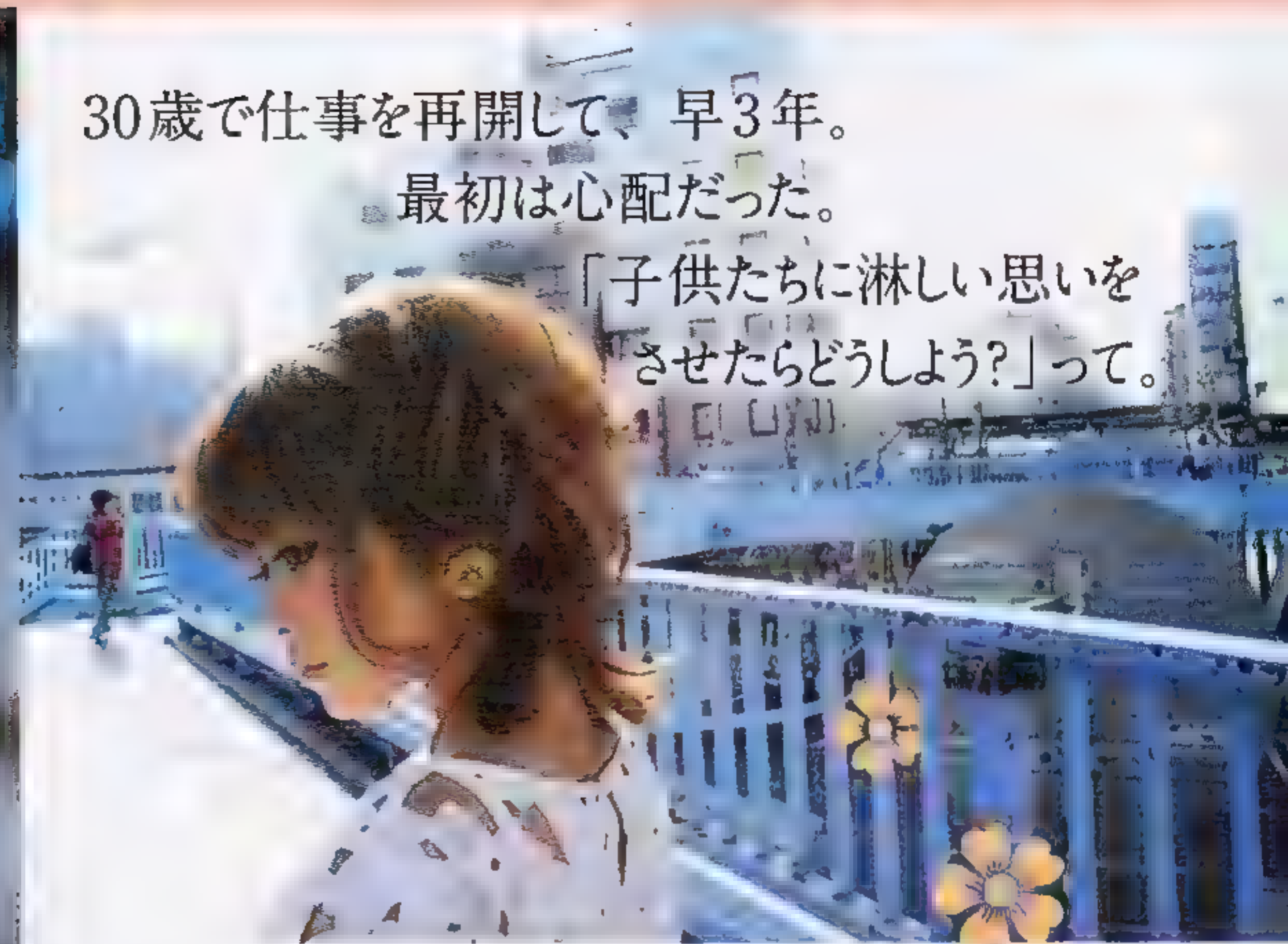
ライフスタイルプロデューサー

宮下美恵(33歳)

30歳で仕事を再開して、早3年。

最初は心配だった。

「子供たちに淋しい思いを
させたらどうしよう?」って。



仕事を再開して、この8年間で
なかったことが解禁になったり、新
しくできることが増えてきた。
それまで子供を預けることがなか
ったからね。1人で歩くことや電車
や車に乗ることはもちろん、カフェ
に行くゆとりもなかったし。
昔できなかったモデル以外のお仕
事が少しずつ増えてるのも、主婦業
と子育てを経験したからこそ。
この自由を得たことと仕事を再開
できたことは、今まで子育てを頑張
ったごほうびだと思ってる。

そもそも自分の中では仕事に復帰
する気はなかったの。専業主婦とし

て家事に専念したかったというのも
モデルをやめた理由だったから。だ
から雑誌のオフアワーをもらっても一
切断ってた。何より家庭と仕事を両
立する余裕もなかったしね。

けど約3年前、e.g.g時代の元カ
レであり、いまも親しいヒロムが「た
くさんの人がネットで美恵を探して
るよ」と教えてくれたことや娘の言
葉が背中を押してくれたの。「ママ
もまたモデルとかすればいいのに!
見てみたい♥」って。

娘たちには家にいる主婦の姿しか
見せたことがなかったからね。「外
で活動したらあのコたち喜ぶかな?」
とちよっぴり心が揺れ出した。
それに当時は子育ても生活もだい
ぶ落ち着いて、少しゆとりが出てき

でも、彼女たちの成長って本当にすごくて。
いつのまにか私を理解して、協力して、応援して。
逆に、私を支えてくれてる。

仕事を再開できたのはきっと
子育てを頑張ったごほうび。

そんなステキな時間をくれた
娘たちをもっともっと愛したい♥

た時期。「そろそろ自分の過去を振
り返って未来を見つめてもいいのか
な?」とも考えるようになったの。
だけど育児に専念してた8年間の
ブランクは不安だったなあ。ある意
味イチからのスタートだし。
それに「仕事と家事&育児を両立
できてるかな?」っていう心配も常
にあって。専業主婦の頃は娘たちに
たくさん手をかけてあげられたけど、
仕事をしながらだとどうしても同じ
範囲まで手が回らない...。
そんな壁を乗り越えられたのは、



娘たちのおかげ。子供の成長って本
当にすごいね。仕事を理解して応援
してくれたり協力してくれたりして、
私を支えてくれる。彼女たちが自分
のプライベートな時間を持つようにな
ったことも大きいかな。そこに自
分のスケジュールを合わせれば淋し
い思いもささなくて済むしね。

娘たちと一緒に過ごす時間は減っ
たけど、会話は逆に増えたかも。

娘たちが生まれた頃からの夢だった
からすごくうれしい。毎晩寝る
前は3人でベッドに入っておしゃべ
り三昧。会話の内容は他愛ないんだ
けど、すっごく心が落ち着くんだった♥
これからの目標は、モデルをパネ
に、たくさんのお仕事を体験すること。
自分の得意分野を活かして、人のた
めになるような仕事をどんどん増や
していきたい。

そして、ステキな時間と新しい夢
をくれた、りせとみりをいままです
以上に深く深く愛したい♥ 1年、5
年、10年...と、時間を追うごとに大
きく愛を膨らませていきたい。





指はす!

あと2年で30歳。20代前半は、若いってチャホヤされるだけで稼いでこれた気がする。当時も自分なりに一生懸命だったけど、見ていたのは目の前のことばかり。いま思うと先に続く物がなかった。

数年前に芽生えた子供やお母さんを支援する施設を作るという夢は変わらねえよ。けど、それには保育士の資格が必要で。最初は通信で取ろうとしたんだけど、ちゃんと学校を出ないとその先の就職が難しいって話を聞いて不安になった。

思うように進まない現状に不安を感じてた



会社役員始め

どこかの組織に入るのもありやと思う。けど、元々一匹狼的なところもあるし...

やりたいことを思う存分やるんやったら自分でやった方がいいと思った。

まなか(26歳)

Profile

1986年6月9日

ふたご座/A型

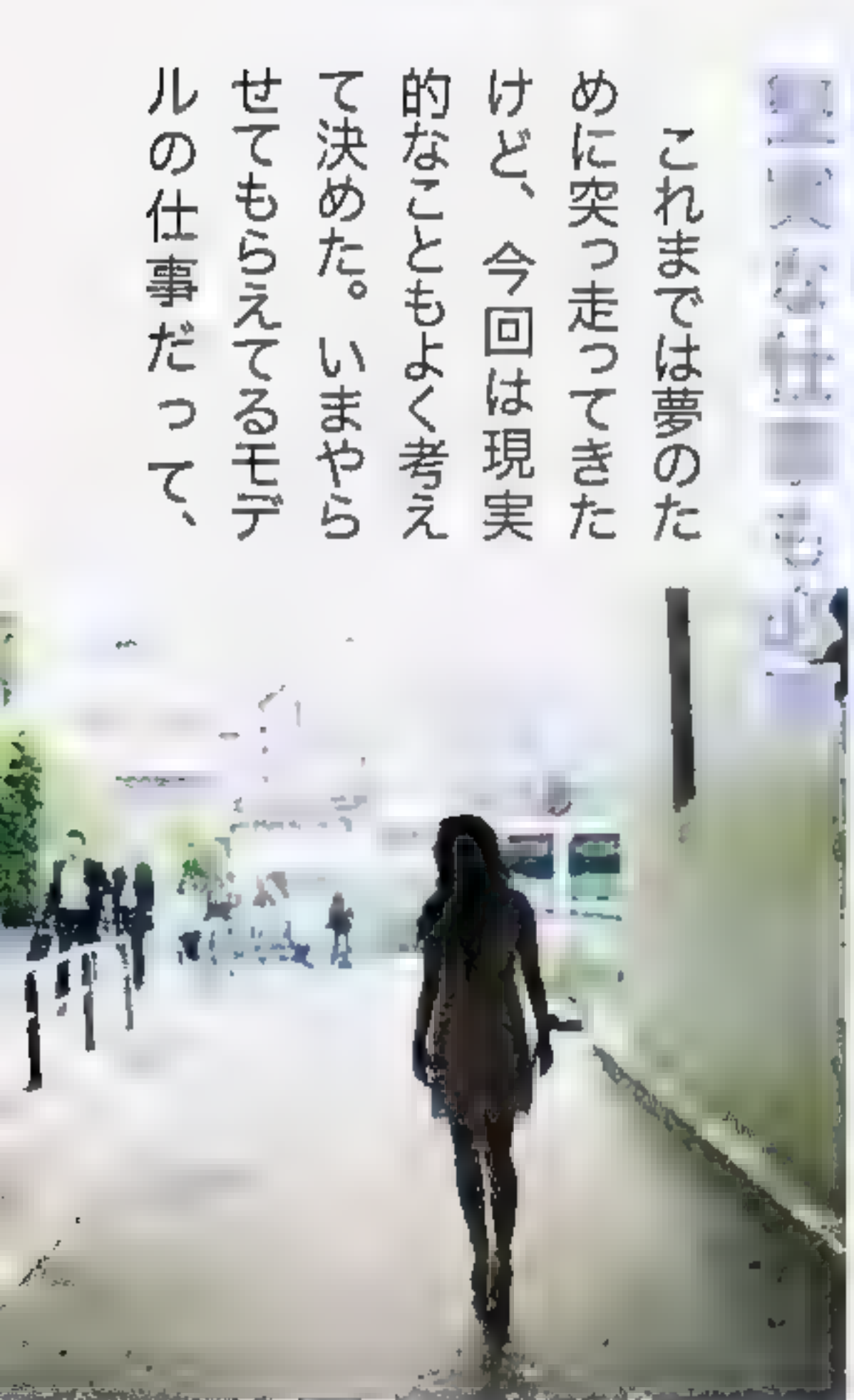
10代の頃の夢: キャリアウーマン

20代前半の夢: まだ見えてなかった

現在の目標: 会社を軌道にのせる

座祐の銘: 大器晩成

Manaka



これまでは夢のために突っ走ってきたけど、今回は現実的なこともよく考えて決めた。いまやらせてもらってるモデルの仕事だって、

夢を叶えるためには現実的な仕事も必要

りやすくなる。学校単位で募集がかかるから種類も多いし、いろんな情報も得やすい。子供関係の仕事をやりたいとはいっても私にはまだ子供がいない。だからボランティアでしっかり経験を積みたい。

8方塞がって、周りの人にめっちゃ相談しまくった。そしたら、長年

のに回り道するのもイヤ...

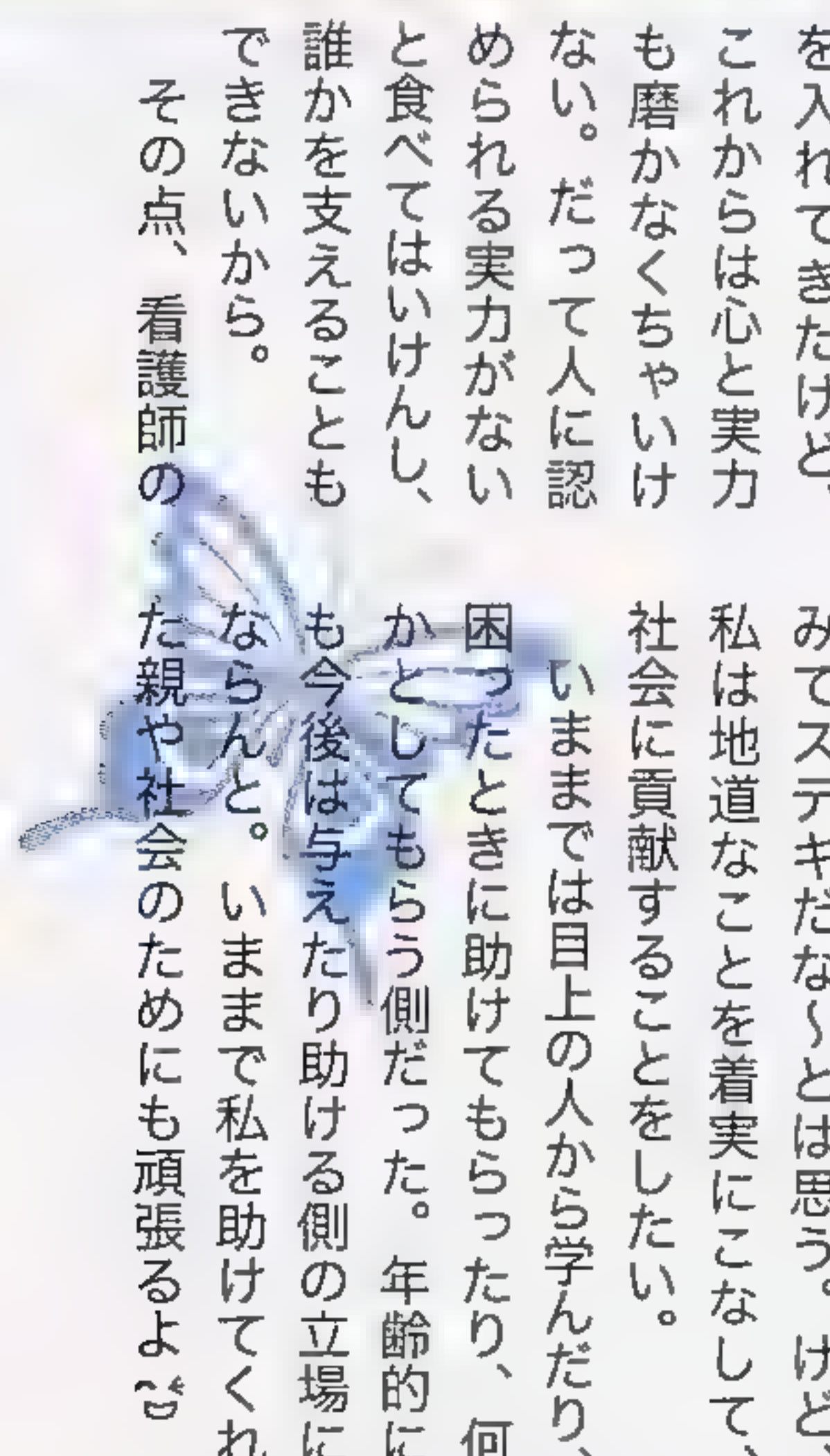
就職して実績を積む? それとも夜を2〜3年本気で頑張って貯金する? でもやりたいことが見えてるのには回り道するのもイヤ...

私は自分のやり方で上を目指していきたい。それやったら、雇われるより自分でやった方がいいと思った。でもどうやって? 私はただのキヤバ嬢やし、知識も貯金もない。

組織に入らないうちに努力して、時間をかければ私でも出世できる。でも、そのプロセスが魅力とは思えなくて。どう進むかの道筋が見えてるから。

20代前半はずっと模索してた。「自分で何かやりたい。でも、私に何ができるんやろ?」って。夜とモデルの両立で奮闘したり、ヘアメイクの学校に行ってみたり。でも学校の卒業が近づいたとき、自分は就職に興味がないことに気づいた。

必要な資金を自力で必死に貯めて、そして昨年に登記したのが「株式会社マイフェアバリティ」



その点、看護師の

夢を叶えるためには現実的な仕事も必要

いつ賞味期限がくるかわからんし。夢を叶えるためには生活を支えるための仕事をどうするかが大事。夢を見るだけじゃ生活できんし。先のことを考えるなら、手に職がないとヤバいってことにも気がついた。

昔は見た目を磨くことばかりに力を入れてきたけど、これからは心と実力も磨かなくちゃいけない。だって人に認められる実力がないと食べてはいけんし、誰かを支えることもできないから。

その点、看護師の

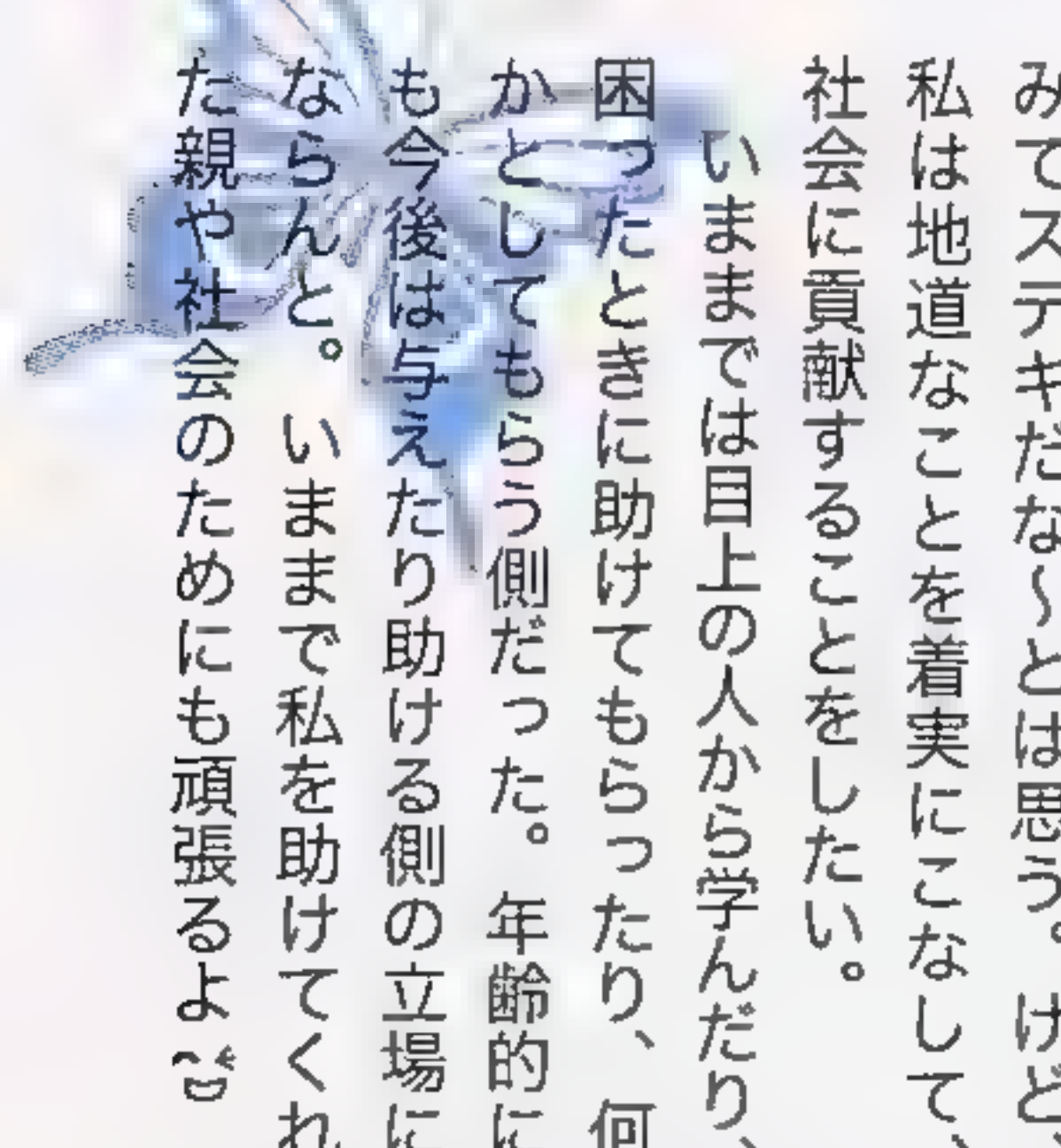
必要な資金を自力で必死に貯めて、そして昨年に登記したのが「株式会社マイフェアバリティ」

やりたいことを突き詰めた結果、最初に形になったのが、セレクトショップ「マドモアゼルムーン」のWEBショップ。課題はまだ多いけど、毎日が楽しいぜ

いま思えば私、会社を作ることを自分で予言してたかもしれへん。

23〜24歳の頃、新地で働く成功者に言われて自分年表を作ったの。そのとき「26歳独立」って書いてたんだよね。当時は単純に「こうなったらしい心」って気持ちで理想を書いただけなんだけど(笑)。

その年表は目標を達成する年齢から現在までをさかのぼって書くのがルール。立てた目標を逆行することって、いつ何をやっていいか段階ふんで意識づけできる仕組みなん。



資格があれば50〜60代になっても食いつぶれねえし、万が一夢を実現できなくても生きてはいける。親とか知り合いとか、これから出会う人たちのために何かしてあげられることもできる。

自分で会社をやっている周りの子を見てステキだなーとは思って。けど、私は地道なことを着実にこなして、社会に貢献することをしたい。

いままでは目上の人から学んだり、困ったときに助けてもらったり、何かとしてもらってた。年齢的にも今後は与えたり助ける側の立場にならんと。いままで私を助けてくれた親や社会のためにも頑張るよ

合言葉は「大器晩成」。目標の達成目指してがっつり根性見せるで

30歳までに会社を軌道に乗せるんは親のための目標でもある。

お父さんは驚きつつも「騙されるなよ」って応援してくれたけど、お母さんは猛反対。そりゃ親は不安だよ。でも普通に結婚するとか就職するとか、そういった親の願いを振り切ったことやらからこそ、ちゃんと結果を出すつもり

せて、29歳で夜を卒業するの。そこからエステの勉強を始めて30歳での新規事業に備える予定。

最近また書いたよう。目標は30歳で美容の事業を始めること★

いまはアパレルからのスタートだけど、いつかはトータルビューティの会社にしたい。そのためには28歳でマドモアゼルムーンを軌道に乗

最近また書いたよう。目標は30歳で美容の事業を始めること★

夢は叶えたい。

でも夢見るだけじゃ食べていけんし
大事な人も守れない...

自分の将来だって不安。
モデルの仕事も
いつまでできるかわからんし。

いくつになっても
人から必要としてもらえて、
夢の実現にも近づける。

そんなスキルが欲しい。

そんなとき知ったのが「看護師の資格があれば、幼稚園に近い施設を作れる」という話。イチからのスタートだけど「これじゃー」と飛びついた。正直「このままでいいのか?」って迷ったから、人生を見直すいい機会にもなるって。

医療系の仕事には前から興味があった。20代前半に病気で入院したり、心が張りつめてパニック障害になりかけたから、病気で苦しむ人の気持ちにはわかる。いまはその気持ちを理解するだけじゃなくて、現実的に助ける力を身につけたい。

それに看護系の学校なら、前から取り組んでいたボランティア活動もや

の看護学生
青木りえ (28歳)

Profile

1985年4月18日生まれ
おひつじ座 B型

18歳の時に、東京のある大学に入学。自分のお店を持つことが夢で、大学ではファッションデザインを専攻。大学3年生の時に、友人の紹介で、モデルの仕事をする。

日本を旅立って約2カ月。最初はロスにいたけど、残りの1カ月はNYで過ごす予定。いまはその間を縫って、撮影で一時帰国してる★

たった1カ月離れたただけなのに、日本語が話せる環境のありがたみを心の底から実感してる。思ったことを伝えられる喜びもそうだけど、おいしいお米が食べられることやコンビニの品揃えの豊富さとか、水道の水が飲めることとか...。留学前は当たり前だったことが、いまはすごく幸せなことだと思える。

いい意味で、留学の成果が早速表れてるのかもしれない。

過去にも海外留学を夢見た時期があった。実は、20歳の頃の目標はアジアでバックパッカーをすることだったんだ。治安が悪くて危険だからという理由で実現しなかったけど。

当時は若かったから行きあたりばったりで行動してたなあ。収入や将来よりも新しい世界を求めてた。

今回の留学は「いま」を変えるための留学。日本でのすべてを一旦リセットしたい。贅沢に染まりきった価値観も考え方も仕事も全部。

この1年、現状を変えたくて週5



夜のお仕事 休職中

LALA
(33歳)

自分が本当にやりたいことって
なんだろう?
実はいまだにわかってない。

あれも気になるし、これも気になる。
目先の物事に捕らわれて
幸せの基準ばかり高くなっていく。

“本当に必要な物ってなんだっけ?”

手放すことで0になりたいくて、
そして感じる心を思い出したくて、
留学を決意した。

いまの拠点はNY。最初はSAT Cみたいなキメキメな感じだと思ってたんだけど、飾ってる人なんて誰もなくて。むしろどんな格好しようがホメてくれる。とにかく心が広がってオープンな人が多い。肩書きや年齢もアメリカじゃまったく無関係だし、考え方の白黒がはっきりしてるところもいい。

これまでの自分に小さなワクワクの中でまとまっていたかを痛感すると同時に、周りのスケールと器のデカさの影響を受けまくってる。

1人じゃ生きていけないということも実感した。日本では仕事とお金さえあれば余裕で生きていけると思ってたんだよね。

だけど、現地でいるんなら人に助けってもらって、人のありがたみを思い知ったの。みんな何の見返りも期待せずに助けてくれる。だから、自分もできることはどんどんしてあげなきゃって、改心させられた。

この歳になつてようやく、本当に大事なものが見えてきた気がする。唯一見つかったくないのは、自分が本当にやりたいこと。一生懸命探してるけど...いつか会えるんだろう?

水城舞遥、改め森真由美です。

過去の名声に頼るのはもう終わり。



改めて...というか、実はこれまでも会社の仕事は創業以来ずっと本名の「森真由美」でやってたの。源氏名を使うのは地元のローカル番組や雑誌に出たりといった、表立った活動をするときだけ。いわば芸名みたいな感じ。

夜を上がったんだから潔く本名で活動しようと思った。けど、会社がうまく回るようになるまではなかり構ってやられないわけでは...
幸いにも私の場合は、agehaや夜の情報誌を通じて「水城舞遥」って名前を多くの人に知ってもらえた。おかげで水城の名前の方が知名度も高いし、ブログへのアクセス数も多かったんだよね。だからもうちょっとだけ恩恵にあやからせてもらうことにした。

でも昔の同級生が私の出ている番組を見て「あれ真由美だよな? 水城って誰?」って混乱させたり、逆に本名の名刺を渡すことで「森?」って不審に思われたり。いちいち説明するのが大変だったり気まずかったり...ということが結構多くて...

水城舞遥、を卒業します!

これからは本名で母として、社長として生きていきます。

だって思ったの。

だから社名も近いうちに変えるつもり。自力で開業資金を貯めて、自分で積み上げて築き上げた会社だからこそ、もっと堂々と名乗れるものにしていきたいから。幸いにも3年目でようやく会社も軌道に乗って安定してきたし、商品もリニューアルしたし。変えるならいま

うちの会社の主役はあくまでも商品。北海道産の馬プラ



森真由美 (31歳)

Profile

1982年5月2日生まれ
おうし座/B型
10代の頃の夢: お嫁さん♥
20代の頃の夢: 社長♥
現在の目標: 会社を大きくしたい
座右の銘: 有言実行!

Mayumi Mori

センタを配合したオールインワンジェル「サラブレッドブラリフト」を、会社の看板に育て上げることがいまの目標!

馬プラセンタとの出会いは私が29歳のとき。知り合いから「馬油を塗ると傷が早く治る」って聞いて、保育園ですり傷を作ってくる息子に塗ってあげたの。そしたら本当に治りが早くて!

ちょうど起業して売り出す商品を考えてる時期だったから、詳しく調べてみたの。それで知ったのが馬プラセンタの存在。必須アミノ酸の量が豚の5倍もあると知って「これだ!」って。



いまは商品のPRにつながると思ってメディアの仕事もやらせてもらっているけど、ゆくゆくは表舞台からはフェードアウトするつもり。
夜の仕事のおかげで現在の自分があるわけだけど、これからは過去の名声よりも商品でしっかり勝負していきます。

彼は5、6年来の友達。大勢で遊ぶ仲間の1人だったんだけど、出会って3年目くらいに「前から好きだった」って告白されたんだ。その時は別の人と恋愛中だったし、正直タイプじゃなかったから断った。
当時の私は身長183センチ以上で、顔は悪そうなマフィア系だけど中身は優しく男前って人が理想だったから(笑)。
でも私ってホレると相手を追いかけるタイプだから、だんだん大事にされてる感じが薄くなる...。特に見た目が好み過ぎると、相手が余裕持っちゃうんだよね。

そんなとき、変わらず私の側にいてくれたのが彼だった。
「愛されてる方が恋愛はうまくいく」ってことを実感したのは、彼とつき合いだしてから。彼は私のことをすごく尊重してくれる。
お互い同じ工事車両の運搬業でガテン系だからノリも合うし、仕事の相談もできる。物事を引きずらない大人な人だから、ケンカしても10分で仲直りできるし。
何より友達時代から尊敬できる部分が多かったんだ。
でも友達期間が長いとはいえず、つき合ってからこんなに早く結婚を意識するとは自分でも思わなかったな!。

先が見える感じがしなかった。時間が経つにつれて2人の価値観にズレが出たり関係が雑になったというかなんかこの人じゃないなって思ってた。それで別れた。
けどいまの彼とは生きてきた感覚がすごく似てるんだ。彼の実家もうちと同業だし、ご両親の雰囲気もうちとソックリなの。将来うちの両親みたいな夫婦になるんだろって思うと、ちょっと複雑なんだけどもね(笑)。
とか何とか、すぐ結婚しそうな



結婚の2文字が現実味を帯びてきた。

彼とはつきあって10カ月なのに

この人となら結婚してもいいかな。今までいろんな恋愛してきたけどこんな気持ちになったのは初めて。

渡辺かなえ (28歳)

Profile

1984年10月12日生まれ
てんびん座/A型
10代の頃の夢: ショップ店員
20代前半の夢: かわいい作業着を作る
現在の目標: コンプレックス世界進出
座右の銘: なんとかなる♥

Kanane Watanabe

話になってるけど、自分的には30歳までにできればいいかな。
あ、でもできれば29歳で子供を産みたいから...、そう考えるとやっぱり早めの方がいいのかも...?
子供のことをこんなに具体的に考えるのも初めてかも。早くその日が訪れるといいな♥



ママになって一年。
昼職を始めて一年。

龍玖とはずっと一緒にいたい。
でも働かなくちゃ生活できない。

もっと私が頑張れば、
いつか自分のお店を持てたら
もっといっぱい一緒にいられるかな？

セツサロンアングリカ経営

Angel (31歳)

Profile

1981年7月29日生まれ

しし座/B型

10代の頃の夢：歌手になりたかった

20代の頃の夢：特に。夜を頑張ってた

現在の目標：自分のお店を出す

座祐の銘：いまに最善をつくす

Angel

シングルマザーになると決めたときはいろんな人に心配されたけど、うまくやれてるんじゃないかなーと、自分的には思ってる♥
龍玖がかわいすぎて子育ては全然苦にならない。だから遊び歩くこともなくなったし、衝動買いもしなくなかった。将来に備えて貯金もするようになったし。

母のサロンを手伝うようになった理由は、人をキレイにすることを仕事にしたいと思ったから。けど「本当にこれがやりたい」って始めたわけじゃないから、正直最初の頃は心から楽しいとはいえない感じで。でも、お客さんに喜んでもらうことが増えてくうちに、少しずつやりがいが見えてきた。いまではいつか自分のお店を持てたら



預かってもらえる人が見つからなくて1日だけ託児所をお願いしたら、龍玖がそこで風邪をもらっちゃって。辛そうなので、龍玖に「ごめんね」って謝った。私が一緒にいらればこの風邪はひかなかったのに。何でもこまですて働かなくちゃいけないんだる...？ ってすごく悲しくなった。

いまは龍玖も懐いてる知人に預かってもらってるから安心だけど、本当なら自分がずっとそばにいてあげたい。でも、そのためには結局、私が頑張らなくてはいけません。

いいな、なんて夢もできた。頭の中で描いてるのは、1カ所へアもメイクもネイルもできるような便利なお店を作ること。



勢いだけじゃダメ
大事なものは伝え方

ケンカの原因はだんなの朝帰り。「仕事のつきあい」で飲みに行かなきゃいけないのはわかるけど、日数多過ぎるんちゃう？」って。

光を妊娠してた頃からそんな感じだったから、心のミゾは広がるばかり。不機嫌を通り越して、だんなに對する態度も次第に悪くなっていった。だんなも家に居づらいうから飲み回数も増える一方だし。いま思えばひどい悪循環だったと思う。

「飲みみい」って話もちよこちよこしてたよ。けど、私がケンカ腰だから、淋しいって気持ちも素直に伝わらない。彼をムツとさせて、余計に仲が冷えるだけ...。ちよとした気持ちのズレのハズなのに何でうまくいかないんだろ？ 光のためとガマンすればするほど、不満は大きくなっていった。

そんな不満が爆発したのが、去年の11月。大ゲンカになって「このままなら離婚しよ」と言いたいことを全部ぶちまけた。さすがの彼も「離婚」の二文字には焦ったみたい。

彼は母子家庭で育った人だから「光には同じ思いをさせたくない」って真剣に考えてくれたの。

私が言いたいことを言いきった分、だんなも溜めてた不満をぶちまけてくれた。その結果、お互いの本心をちゃんと分かり合えたり、誤解が解けたりして心が軽くなった。

このケンカがきっかけで、だんな



実は、だんなとは
ずっとケンカ続きたった。

でも、私の言い方も悪かった。

お互い本音をぶちまけて話し合ったら
夫婦として成長できた気がする。



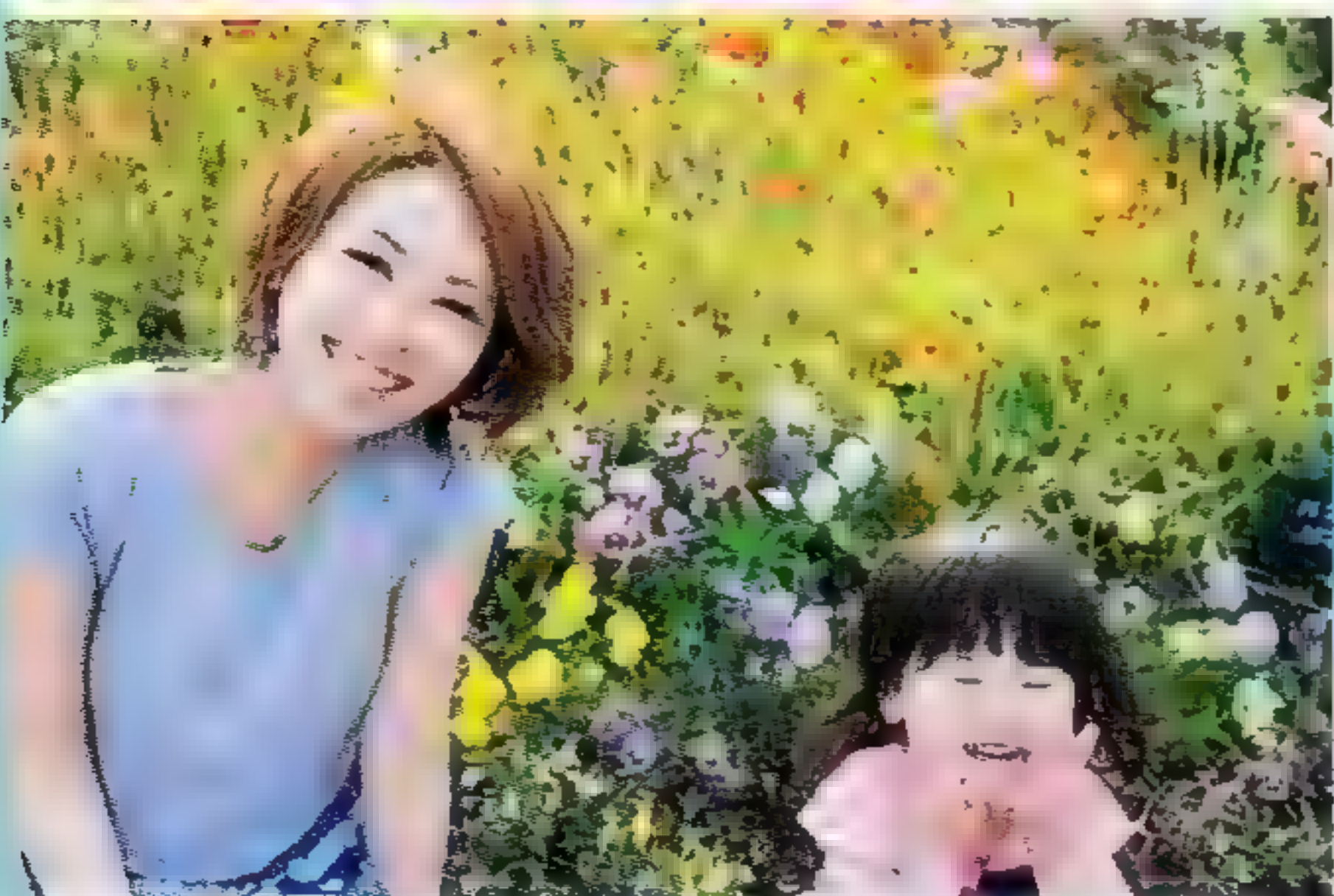
主婦
谷和香 (27歳)

とは史上最高に仲良くなれた♥ 2人目ができたって知ったときもすごく喜んでくれたし。だんなの希望は「できれば男の子。女の子だと先が思いやられるから(笑)」だって。

最近、周りから言われるのは、「2人めの方が気持ちがかわるよ」ってこと。うん。2人めが生まれたらもつと母にならななきゃなとも思う。

いまは光1人だから一緒にあちこち遊びまわってるけど、2人になったらたぶんムリだし。

だんなも「1人なら和香に任せてもいいかと思うけど、2人だといままでは手に持てなくなる。飲みに行けなくなるな」って頼もしいこと言ってくれてる(笑)。



第二子を授かりました

高いコスメを使っても、肌の中もケアしないと肌はきれいにならない!!

25歳過ぎて、美容液を塗るだけじゃ
肌のハリを実感できなくなった綾香さんが

こんなにリフトアップした理由とは!?

そういえば、高いコスメを使っても肌の中もケアしないと肌はきれいにならない!!
肌がふっくらしてたのに、最近高いコスメに変わって肌は硬直... 肌は硬直したの
間で顔が凹みになったとウワサの綾香さん、どんなケアもしてるのか聞いて!

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Hideyuki Shimojo(f-me) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



8か月前の綾香さん

古橋綾香さん
歯科医療事務(29歳/東京都)
既婚・子供なし

綾香の肌悩み3つ!!

顔全体に乾燥を感じ、
肌のハリ感がナイ!!

寝てる間についたまぐらのあとはお昼まで取れないし、手触りでハリのなさを感じる☆

頬とTゾーンの毛
穴が開きっぱなし☆

毛穴がたるんだせいか、肌が凸凹! それをファンデで隠すと厚塗りになり...と悪循環★

目元のシワが
深くなった★

今までは笑いシワとか愛嬌シワって言えたけど、最近は溝が深くなってきてる!

頬、口角、輪郭が引き上がり
肌、生き返ってハリも実感☆

理由その2 スーパーエラスチンサプリ 内側から肌の弾力を強化!!

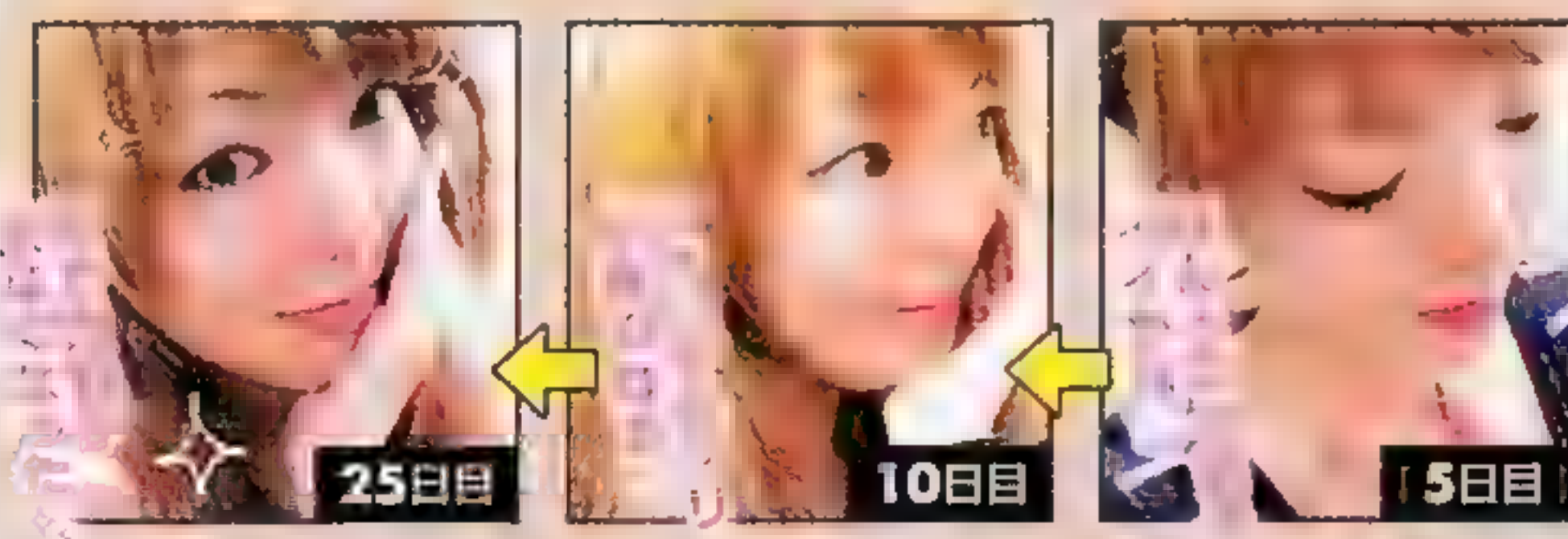
コラーゲンだけ摂ってもハリは戻らない! 3大美肌成分のエラスチンを摂取して、肌のハリを復活させるよ☆

エラスチンって何?

エラスチンはコラーゲン繊維をつなぎ止めて弾力を与えてくれるのに、20代半ばをピークに激減☆ コラーゲンをたくさん摂ってもたるみが解消されないのは、このエラスチンの不足が原因。このサプリで体内からハリを作り出そう☆



コラーゲンとエラスチンが配合されたプレミアムサプリ
スーパーエラスチン L 12,600円



25日目 10日目 5日目
寝不足や疲れがすぐ肌に出るタイプ☆ 撮影や仕事、BWJでハードな1カ月だったけど全然荒れなかったし、肌が中から弾む感覚を久しぶりに実感☆

1カ月
飲み続けた様子を
ご報告!!

理由その1 筋育メソッドで 外側から筋力をアップ!!

高いコスメを使ってもハリが戻らないのは、肌の下にある筋肉が衰えて下がってる証拠! たるんだ筋肉に刺激を与えて、筋肉を元の位置に戻そう☆

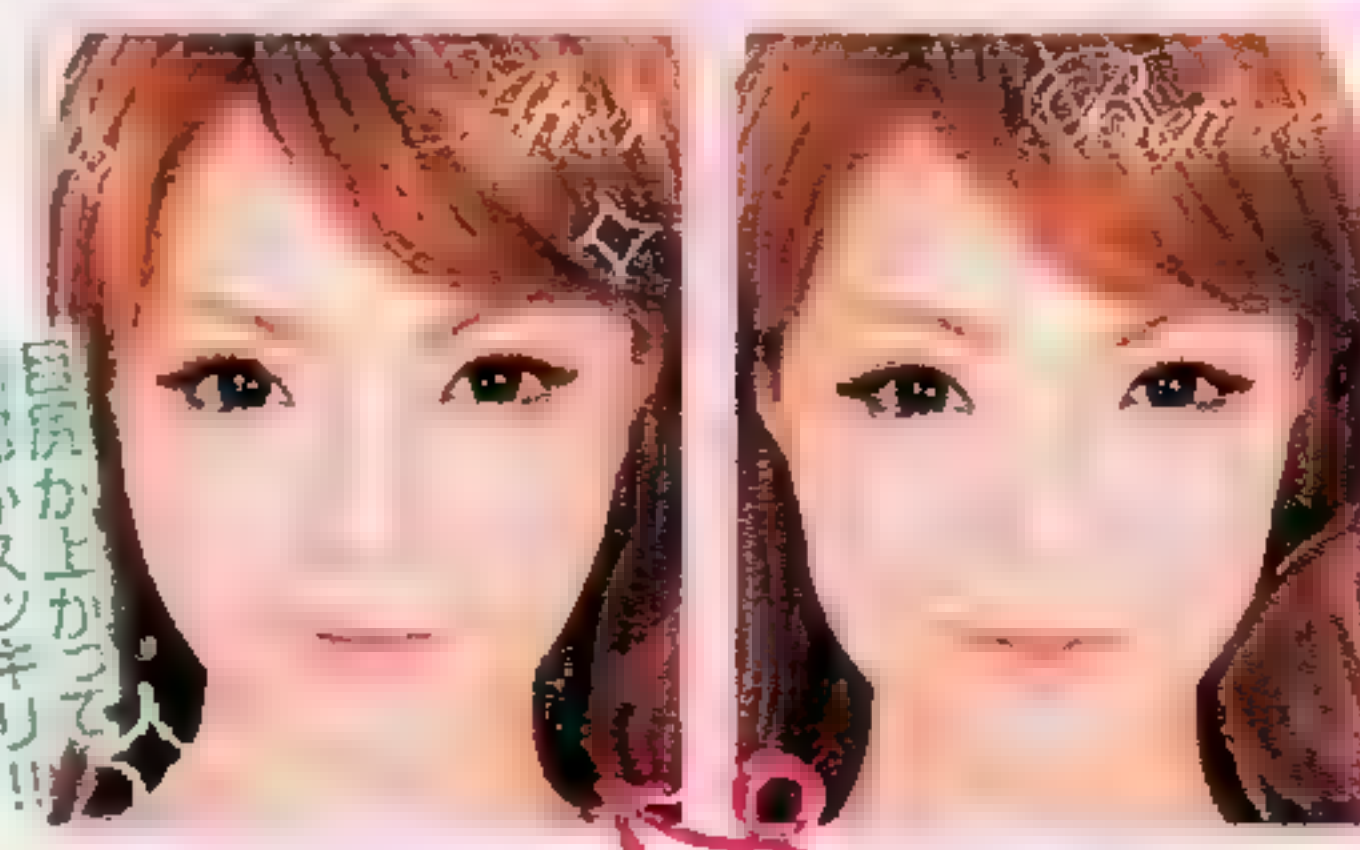
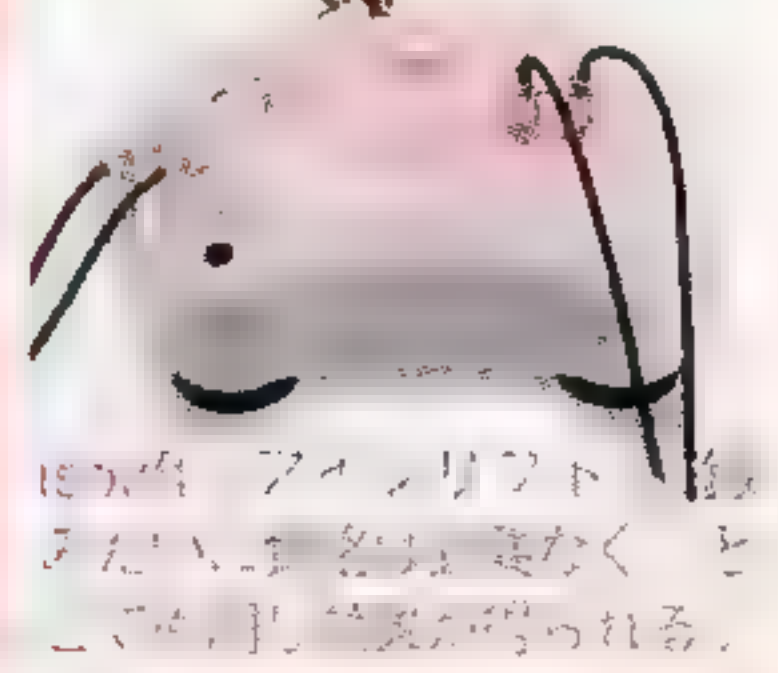
施術の様子♡



筋育メソッドって何?

筋育メソッドはアイソリフトという最新の機械で、筋肉に刺激を与えると、筋肉が硬直し、血液に酸素が送られて衰えてた筋力が復活! 60~90分の施術でフェイスラインがキュッと引き締まる♡ 目尻や頬の位置が高くなったり、ほうれい線も消える☆

機械はコレ♡



この外側と内側からの
Wのアンチエイジングケアによって
リフトアップしたのです♡
目がぱっちりして小顔に☆
肌を触っても、あ、なんか違うって分かる♡ 筋力もUPして顔が引き締まったし、昔の自分を見てるみたい☆

お問い合わせはコチラ♡
K's style ケーススタイル
☎0267-65-8620
Mail/info@ks-style.biz
HP/http://kiniku.net/
受けられるサロンを順次拡大中です!



アイソリフトを
体験できる
サロンのご紹介♡

料理ベタ
女子に捧ぐ!!

オトコが好きなのはお魚よりも肉でした♡
見た目が茶色くても「うまい!」が出てくる肉レシピ!

簡単モテ肉料理♡

オシャレな横文字料理は、全くオトコに響かない★ 料理上手なお姉さんが、簡単でしかも男ウケの実績もあるレシピを大公開♪ 美容やファッションでお金ばかりかかる女だと思われないように、家庭的な一面もアピールしましょ♡

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

材料(2人分) 約1,000円

豚バラ肉...500g、ちんげん菜...1株、長ネギ...1本、卵...2個、しょうがとんにく...各1かけ、酒と醤油...各100ml、三温糖...大さじ2、水...600cc

調理時間
約3時間

この料理の作り方♡



1 肉をカットし脂面から焼く♪
圧力鍋を使わないので肉を小さめにカットし、熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く★ 肉から脂が出るので油は必要ナシ



2 水を足して1.5時間煮るよ♡
鍋に肉と水(分量外)を投入。しょうがは皮をむかず薄切りにし、にんにくはそのまま鍋に入れ、くさみ消しにネギの頭の部分も入れる。



3 ゆで卵とちんげん菜の準備♪
ちんげん菜は鍋に塩2つまみくらい入れて根元からゆでる★ 全体をサッとゆで、冷水につけておく。別の鍋でゆで卵を作るよ♡



4 角煮の煮汁を作るよ!
別の鍋に水、酒、醤油を入れたら火をつけてアルコールをとばし、三温糖を追加。煮ると味が濃くなるので最初は薄めの味に!



5 煮汁の鍋で肉を煮る♪
30分したら肉を裏返し、ゆで卵、3cmに切ったネギを加える。ネギに火が通ったらちんげん菜も投入。+1.5時間ほど煮るか一晩置く!

お箸で切れるくらいホロホロな柔らかさ♡

Enaが作る
モテごはん

1

八角などを使わない家庭の味♡

やわらか豚の角煮♡

お肉は冷めるときに味がしみるので、圧力鍋を使わずいつもは一晩寝かすの♪ 食べる前に浮いた脂を取っておくと、あっさり食べられるよ♡

肉の脂をしっかりと取り除く!



肉から脂が大量に出るので、フライパンを傾けながらキッチンペーパーなどで拭き取るコト!

POINT

彼女や奥さんに作ってもらって嬉しい肉料理ランキング!

若い頃、一汁三菜と一緒に
出されて感動♪。(飲食
店勤務・35歳)

単純にうまかった。ご飯
3杯はおかわりした!(ス
タイリスト・29歳)

かつり派は
年齢を覚えてくれたとき
は嬉しかった♪(美容
師・32歳)、オリジナル
のタレにオチた☆(商
社勤務・29歳)

ほっこり和食の
ベタだけど、家庭の味
が出て嬉しい。将来も
想像できるから♡(広
告代理店・30歳)、奥
さんの得意料理で絶
品!(税理士・31歳)

1 室々1位は
ハンバーグがおいしい
と料理がうまいと感じ
ます。(会社経営・31
歳)、一緒にあーだこー
だ言いながら作ると楽
しい!(編集・34歳)

頑張って作ったのに反応が薄かった料理

香草などのタイ料理!

チキンや魚を香草
やココナッツで煮
込むのはナシだ
った★(祐香さん)

オシャレなカレー!

スープ系よりじゃ
がいもゴロゴロ系
が好きなのに...と
不評♡(MERIさん)

トマトときのこの料理

料理本を見て作っ
たけど、彩り悪く
て食べ物じゃな
かった。(紗和さん)

手打ちパスタ★

ほうとうみたいで少
し固くて、パスタ
ソースとうまく絡ま
ず...♡(絵里奈さん)

豆乳鍋とオムライス!

男の人は豆乳が苦
手。オムライスは
卵巻くのに苦労し
た♡(Enaさん)

横文字系のオシャレ料理♡

バーニャカウダー
とか冷製○○マリ
ネとか。苦労がム
ダ...!(綾香さん)

この料理の作り方♡

大根をカットするよ!

大根の皮をむき、食べやすい大きさに切る♡ 接する面が多いほど早く煮えるので、乱切りにするよ! 鶏肉とも大きさを揃えて!



鶏肉の準備をするよ♡

煮るときに臭みが出るので、肉についた脂身をカット。骨が残っていたら骨も取り除く。大きい場合は大根と同じくらいの大きさに★



鶏肉と大根を炒める★

鍋に少量の油(分量外)をひき、鶏肉の表面に焼き色がつくまで軽く炒めるよ! 大根を加え、大根が透明になったら火を弱める♡



水と酒を加えて煮る!

水と酒を加え、具材に火が通るまで中火で煮る。水は具材が隠れるくらいが◎。煮汁たっぷり好きなコは、水の量は多めでOK♡



煮え具合をチェック♡

ときどきアクを取り除き、フタをして煮る★ 4~5分後、大根に竹串をさして固さを確認♡ アクが出やすいのでこまめに取っておく!



調味料で味付け♡

大根が全体的に透明になったら昆布つゆを加え、弱~中火で煮込む♡ ゴマ油を加え火を止め、かつお節を混ぜ、かいわれをのせるよ!



材料(2人分) 約800円

鶏モモ...250g、大根...1/2本、水...約500cc、昆布つゆ...100cc、酒...25cc、ゴマ油...少々、カイワレ...適宜、かつお節...2袋

煮汁を飲み干すくらいご飯がススム♡



調理時間
30分

POINT

フォークで鶏肉に穴をあける

味がしみやすくなるから鶏肉にフォークを刺す♡ 煮汁がケモノ臭くならないよう、脂身を取るのも大事!

綾香が作る
モチヅルはん

歯科医療事務(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

切って入れるだけの時短料理♡

大根と鶏肉のうま煮♡

ヤマサの昆布つゆがあれば、料理経験なくてもOK♡ 簡単だから、相手のお腹がすいてるうちに出せるのもポイント!

この料理の作り方♡

まずは野菜をカット★

ネギを3~4センチくらいに切るよ! お好みで斜めの薄切りにしてもOK! えのきは石づきを落とし、小分けにしておく♡



ダシ汁を用意するよ!

深めの鍋に水(分量外)を入れて本だしをひとつまみ分加えて、沸騰させる♡ 水は煮込めるくらいの少なめの量でOKです!



肉に火を通すよ♡

沸騰したら鍋に肉を1枚ずつ入れるよ★ アクが出たら取り除く! 豆腐は一口大の大きさにカットしておくよ! 木綿より絹派♡



ネギを加えて煮る!

肉に火が通った頃に、カットしておいたネギを加えるよ! 途中でアクを取りつつ、ネギが柔らかくなったらいのきを少し煮る♡



調味料を加える♡

醤油とみりんは1:1♡ それぞれ鍋に回し入れ、塩(分量外)をふた振り砂糖を入れる★ おたま1杯の目安は50ccくらい♡



豆腐を入れて煮込む★

豆腐を加えるよ! 火を止めて1分くらい冷まし、さらに味をしみ込ませる♡ 食べる前に温め万能ネギをのせれば完成だよ♡



材料(2人分) 約1,100円

牛肉...200g、豆腐...1丁、えのき...1/2袋、ネギ...1本、万能ネギ...少量、砂糖...大さじ1、醤油とみりん...各50cc、水...400cc、本だし...少々

調理時間
25分



POINT

アクはすくって取り除く♡

お肉に火を通して間、目を離さずアクを取り除くよ! ネギを入れたあとアクが出るので注意!

紗和が作る
モチヅルはん

六本木Bar Lounge
Amethyst代表
(29歳/東京都) 独身子供なし
山上紗和さん

牛肉を選んですき焼き代わり♡

ぜいたく肉豆腐♡

お肉は鶏肉でも豚肉でもアレンジが効くし、新玉ねぎを加えてヘルシーにしても♡ お鍋ひとつでできるから、料理が苦手でも大丈夫!

材料(2人分) 約750円

豚ロース…200g、小麦粉とパン粉…適量(つなぎ用)、卵…1個、サラダ油…大さじ2〜3、塩、こしょう…少々

調理時間

20分

この料理の作り方



カットはしないでそのまま使うので、トレイの上で塩こしょうをふりかけよう★豚バラ肉なら5cmくらいにカットしてもOK☆



長めにラップを切って用意する★ラップの中心に1枚ずつ肉を重ねるよ！肩ロースは大きさがほぼ同じなので重ねやすい☆



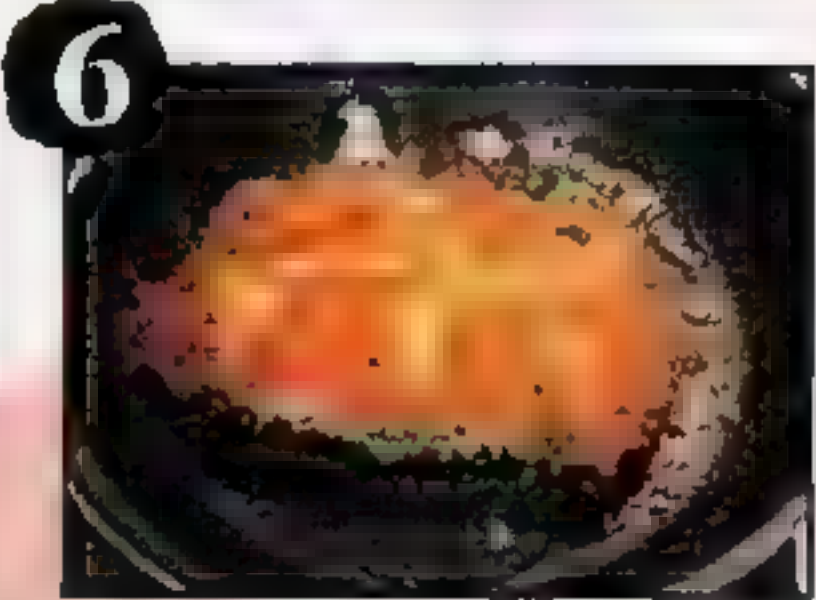
ラップで包み、すぐ焼くなら冷凍庫で10分くらい冷やす★焼くまで時間があるときは冷蔵庫に入れ、サラダや汁物の準備をする！



冷やして固めておいた肉を取り出し、小麦粉、卵、パン粉の順にまぶしていく☆崩れないように形作りながらポイント★



フライパンを熱し、大さじ2〜3杯くらいの油をひくよ★肉が薄いので、油で揚げなくても火の通りが早いし、手順も簡単！



焼き色がついたらひっくり返し、裏面も焼く★ソースは牡蠣醤油にウスターソースを適量混ぜ、ゴマを加えると風味アップ☆

祐香が作る
モデルはん

4

揚げないミルフィーユカツ

柔らかくて低カロリーだから、がっつり食べても胃もたれしない！作り置きしておけば時短にもなるし、お弁当のおかずにもなる便利な一品だよ♡

ミルフィーユカツはゆるいので、側面も焼いて形作ること！しっかり焼けば中まで火が通ってサクサク

材料(2人分) 約950円

合い挽き肉…340g、キャベツ…小1/2個、プチトマト…5個、温玉…1個、アボカド…1/2個、ご飯…2合、水…200cc、タコライスの素…1袋

調理時間

30分

絵里奈が作る
モデルはん

5

ボリューム満点タコライス

簡単なのに、ボリュームも栄養バランスも見栄えもイイ！お肉がスパイシーだけど、温玉とアボカドでまろやかになって食べやすい♡

お肉を炒めると出てくる大量の脂。残った脂は冷えると白浮きするので、ペーパーなどで全部取り除いてね☆

この料理の作り方



ご飯は2合くらい洗って炊飯器にセット★15分くらい置いてから炊き始めるよ！温玉は作るのが難しいから、買っておくとラク☆



熱したフライパンに肉を入れ、全体に焼き色がつくまで中火で焼くよ★焼いているうちに肉から脂が出るので、油はひかなくてOK★



火が通ったら肉から出た油を捨て、水を投入。肉が隠れるか隠れないかくらいの量でOK。中火で少しの間、肉を煮ておくよ！



タコライスの素を加える☆全体に味がつくように回し入れ、木べらで混ぜて味付けをするよ！水分が飛ぶくらいまで軽く煮るよ★



肉がで上がる間に野菜の準備！キャベツは千切りにしてボウルに入れ、水にさらしておく★プチトマトは半分かくし形切りに☆



種に沿って包丁を一周入れて半分にし、種を取って皮を裏返し中身を取り出す。お皿に盛り付け、マヨネーズ(分量外)をかけて完成！

ライター&Tokyo
Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

イベントコンパニオン(28歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

この料理の作り方♡

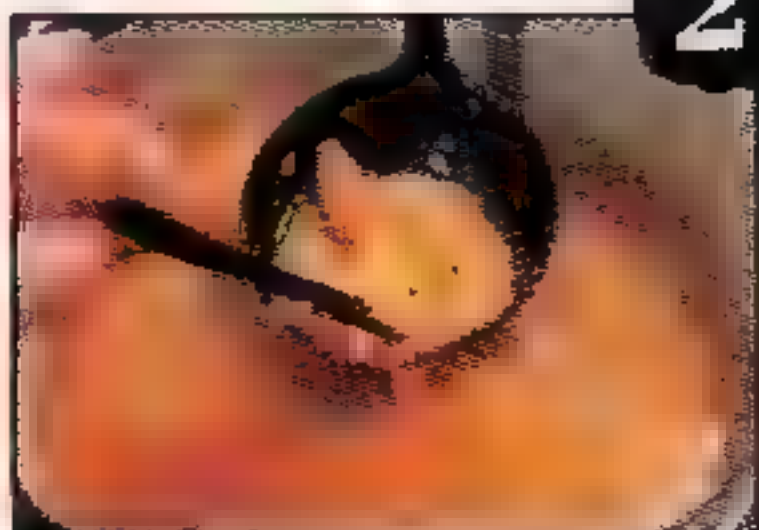
まずは豚汁作りから♡

野菜を適当な大きさに切り、こんにゃくは5分くらいゆでてアク抜きし、薄切りにする♪ 鍋で具材とお肉を炒めて準備するよ★



水を加えて味噌で味付け

300ccの水を加え分量の半分の味噌を溶かし入れ、強火に。沸騰すると味がとぶので、10～15分したら残りの味噌を加え弱火で10分。



しゅうまいに取りかかる

玉ねぎはみじん切りに、海老は殻をむいて背わたを取り4等分くらいにカット★海老は少し大きめのほうが食感も楽しめるよ♡



肉と具材を混ぜ合わせる

ボウルに挽き肉、玉ねぎ、調味料をすべて入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる！ラップをして冷蔵庫に入れしばらく寝かせておく♪



しゅうまいの皮をつける

しゅうまいの皮を半分にカットし、さらに3mmくらいの短冊切りに。丸めたしゅうまいのタネに皮をつけ、握って軽く固める★



フライパンで蒸す♡

ざく切りにしたキャベツ(分量外)をフライパンに敷き詰め、しゅうまいを置いて水(分量外)を加え、15分蒸したら完成♡



材料(2人分) しゅうまい 約600円

豚挽き肉…200g、玉ねぎ…1/4個、海老…80g、しゅうまいの皮…25枚、塩と砂糖…少々、酒とオイスターソース…各小さじ2

豚汁 約400円

豚バラ肉…50g、大根…1/3本、じゃがいも…2個、ニンジン…1/3個、玉ねぎ…1/4個、こんにゃく…1枚、ネギ…少々、味噌…大さじ2弱

調理時間

20分

MERIが作る
モチごはん

主婦&Tokyo
Nadeshikoプロガー
(33歳/東京都既婚・子供なし)
MERIさん

蒸し器がない家でも作れる！

ジャンボ花しゅうまいと豚汁♡

しゅうまいの挽き肉は粘り気が出るまでよく混ぜるとジューシーになるよ♪ 海老の代わりにイカやホタテを入れてもおいしい！

POINT

具材を炒めるときに小さじ1杯の砂糖をプラス♡ コクが出てうま味もアップ、お肉が柔らかくなるよ♡

この料理の作り方♡

野菜の準備から♡

キャベツは大きめの葉を用意し、手でちぎって水にさらしておくよ★ ピーマンも大きめのものをちぎり、中の種を取っておく♪



肉に下味をつける！

5cmくらいに切った肉をビニール袋に入れ下味用で分量外の酒大さじ2、醤油小さじ1/2を加えてよくもんで、肉に下味をつける！



合わせ調味料を作る★

オイスターソース、豆板醤、分量外の味噌小さじ1、酒、みりん各大さじ1を合わせる♪ すり下ろしたんにんにくを入れてもOK♡



肉を焼く準備をする

肉に下味がついたらビニール袋に片栗粉(分量外)を入れて、全体にまぶす！袋の中で1枚ずつ丸めておくと柔らかい肉の塊になる♡



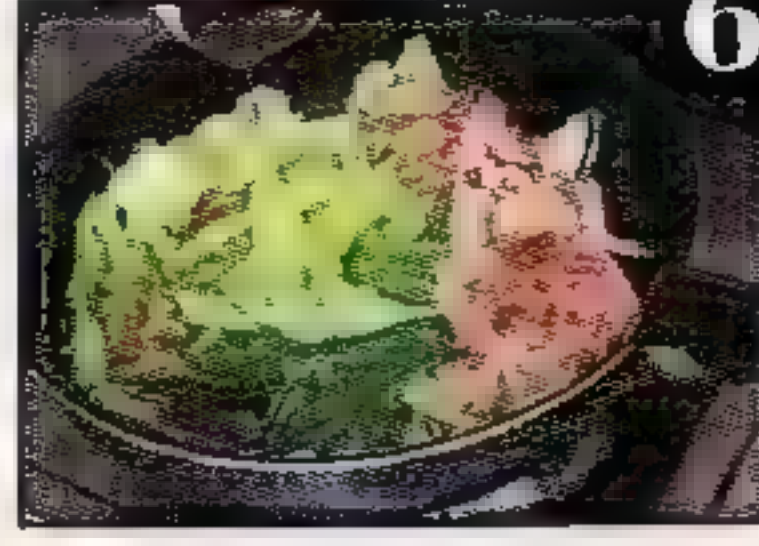
肉をサッと炒める♪

熱したフライパンにサラダ油とゴマ油を入れ、にんにくとしょうが(ともに分量外)を加えてさらに熱し、肉を入れて強火で炒める♡



野菜を加えるよ！

キャベツとピーマンを加え炒め、しんなりするまでフタをして蒸し焼きに。合わせ調味料を回し入れ、塩こしょう(分量外)で味付け！



材料(2人分) 約600円

豚肉…240g、キャベツ…4～5枚、ピーマン…4個、オイスターソース…大さじ2、豆板醤…小さじ1/4、サラダ油とゴマ油…各少々

調理時間

約20分



ジャンボとした野菜の歯ごたえが魅力的♡

和香が作る
モチごはん

主婦(27歳/東京都)
既婚・子供1人・妊娠5カ月
谷和香さん

豆板醤を抜けば子供向きに♡

お肉たっぷり回鍋肉♡

お肉に片栗粉をまぶすひと手間で、すごく柔らかい！野菜はちぎればいいので、ぶきっちょでも簡単だよ！

POINT

野菜を入れたらフタをする★

野菜から出る水分と熱を利用して、火を通りやすくするの♡ 2分くらいフタをして蒸すだけで違うよ♡



薄く輪切りにした蓮根をボウルに作った酢水に入れ、ペーパーで水気を切る。熱したフライパンにチーズで小山を作り、上から蓮根を乗せて両面焼く。完成者：水野祐香さん

材料(2人分) 約180円

蓮根…1/3本、とろけるチーズ…適量、酢…大さじ1、水…適量、こしょう…少々

材料ふたつでしょっぱ系つまみの完成♡ 蓮根チーズチップス♡

チーズの小山に蓮根を乗せて、穴にチーズが入り込むのがベスト！油はひかなくてもOKだよ！



小松菜を沸騰したお湯でサッとゆで、ザルに上げる★ボウルに移し変え、ミミガーとゴマドレッシングを加え、全体をよく混ぜる♪ゴマを加えて完成！
作成者：奥山絵里奈さん

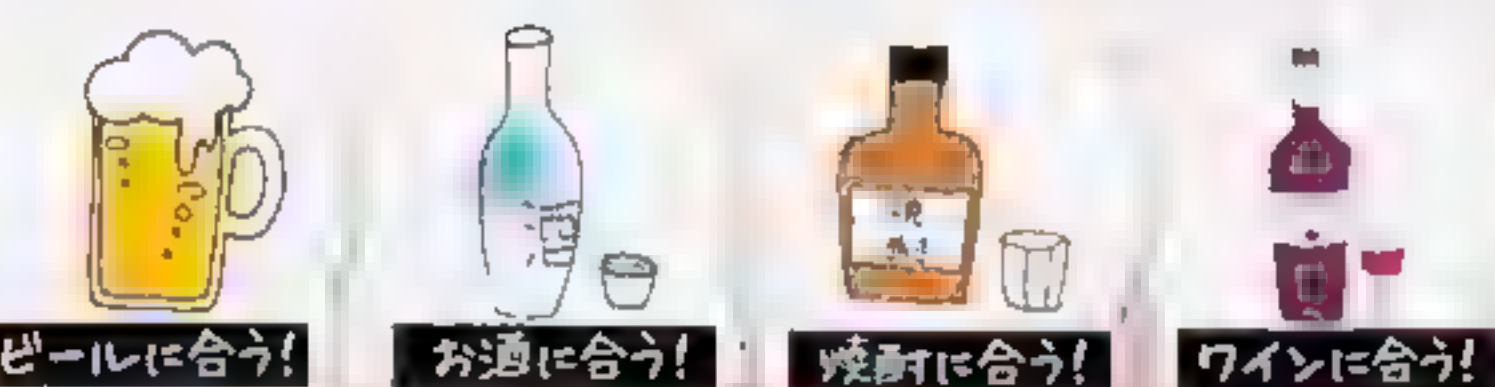
材料(2人分) 約350円

小松菜…2株、ミミガー…1袋、すり白ゴマ…適量、ゴマドレッシング…大さじ3

温サラダ感覚で食べてほしい♡

小松菜とミミガーのゴマドレ和え♡

ミミガーは食品を扱ってる100均で買えるよ！精肉屋さんの高めのものだともっとおいしい♡



手料理の前に出す機会が意外と多い宅飲みレシピ♡

お酒のおつまみ7品目♡

おつまみをちゃちゃっと作れるほうがポイント高いみたい！切る＆混ぜるができればOKなおつまみを集めました♡



ニンジンを細めの短冊切りにし、明太子は中身を取り出す★バターを溶かしたフライパンでニンジンを炒め、明太子を和えたら塩、味の素で整える♡
作成者：山上紗和さん

材料(2人分) 約500円

ニンジン…1/2本、辛子明太子…1個、バター…10g、塩と味の素…少々、万能ネギ…適宜

ニンジン嫌いでもお箸が止まらない♡

ニンジンの辛子明太子和え♡

明太子は焼きすぎないようにスグ火を止めてね！ニンジンと明太子をバターがまろやかにつなぐ♡



ネギは小口切り、ナスは半分に切って薄切り、しょうがはすり下ろす。油を多めにひいたフライパンでナスを焼き、お皿に移しネギ、めんつゆをかける♡

材料(2人分) 約300円

ナス…4〜5本、万能ネギ…3本、しょうが…1かけ、めんつゆ…適量

めんつゆをぶっかけるだけ♡

ナスの焼きびたし♡

焼き上がったナスから出る油をしっかり取って♡冷やしてもおいしいからワイン以外なら合う！



電子レンジでも作れる簡単さ★
鶏ガラスープの代わりに中華だし、めんつゆでもOK！時間をおいたほうがおいしい♡
作成者：古橋綾奈さん

材料(2人分) 約500円

小松菜…2株、舞茸…2株、鶏ガラスープの素…大さじ3、すり白ゴマ…適量

小松菜と舞茸のゴマ和え♡

鶏ガラスープの代わりに中華だし、めんつゆでもOK！時間を



作成者：MERIさん

前日につけておくと当日ラク♡

大根のナムル風♡

時間が経つと水気が出るので、出す前に水気を切って改めて調味料を加えると美味しく♡

材料(2人分) 約300円

大根…1/4個、ラー油…大さじ3、かつお節…適量、ポン酢とゴマ油…各大さじ2、ゴマ…適量

大根は皮をむいて厚めの角切りにしたら、ボウルに入れて調味料を混ぜ合わせる♪冷蔵庫で一晩〜二晩置き、食べる前にかつお節、ゴマをのせる★



作成者：谷和香さん

包丁いらずで3分で完成♡

キュウリのゴマ油和え♡

あと一品足りない一つときにもオススメ！手で割ったほうが味がしみやすくなるよ！

材料(2人分) 約70円

キュウリ…2本、醤油…大さじ1、ゴマ油…大さじ1/2〜1、塩…適量、白すりゴマ…少々

キュウリに塩をつけて板ズリし、力を加えて崩すよ！5cmくらいの大きさに割ったらボウルに入れ、醤油、ゴマ油を回し入れてゴマをふりかける♡

岩盤浴のゲルマ効果を
自宅で手軽に♡

世界初!?

NO!!

宇宙初!!

家庭用美顔器の 大革命

全身に使える画期的なゲルマニウム
美顔器が登場!! 32℃以上の温
度で発生する、ゲルマニウムの遠
赤外線&自由電子効果が、シミ・
くすみ・シワ・たるみ予防に♡

PHOTO_Yoshinobu Bito

ライター・祐香の
ある日

やっと仕事終われ
肩こりも肌アレ、
ハシバもない

ライター・Tokyo
Nadeshikoプロガ
(33歳・東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

キラキラ
キラ...

Beauty TAILUYA
ゲルマのちから

あ、何か降りて来た!!
ニ、この物体は一体...!?

腕のツボに当てると...

手の
コリ

ツボの
刺激

毎日の家事での手荒れ、パソコンで
の手の疲れ。ヘッドをやさしく握
るだけで緩和されて、じんわり癒さ
れるのうれしい♡

けんしょう
炎

腰痛

肩コリ

冷え性

腕のツボに当てると...

エアコンや室内外の温度差で冷えてしまう肩や
首。高温にセットしてヘッドを押し当てると
だけで血行促進。足のツボにも使えちゃう♡

高温&低温×バイブの3大作用で
顔&体のトラブルを撃退♡

ゲルマニウム × 遠赤外線 × バイブ

ゲルマのちから

68,000円 → 39,800円

最高品質のゲルマニウムだけを使った全身に
使える美顔器! 自宅でも岩盤浴と同じ効果
が得られるのが“ゲルマのちから”の魅力♡

32℃以上のゲルマニウムから発生する、遠赤外
線や自由電子が体を温めます。使用15分後も体
温が下がらないので、冷えが大敵の女性に◎。

顔に当てると...

口の周りに当てると...

たるみ

シワ

くすみ

シミ

リフト
アップ

歯周病

口臭
予防

口内炎

ヘッドの側面で持ち上げるように肌
にやさしく押しあてるとリフトアッ
プ効果大♡ 美容液の導入もできる
ので、使用前後に美容液を重ねて♪

直接歯茎に当てれば、口臭や歯周病
も防げる優れもの!! 寝不足やビタミ
ン不足でしやすい、口内炎の予防
にも効果的みたい♡

毎日15分だけ
1週間使った祐香は
美肌&健康体をGET

「これって、本当に家で使えて
お風呂の代わりになるの?」
という声もよく聞かれます。
でも、実際に使えばわかるように、
お風呂の代わりにはなりません。
むしろ、お風呂よりも効果的です。

ゲルマのちからさらなる効果はWEBでCHECK♡

<http://tailuya.com/>

Beauty TAILUYA ☎0557-36-3152



スポーツ編♡

小指で人差し指を持つて
柔らかい力で握るの☆



MERI&綾香が体験!

体をリフレッシュすれば、悩み事も吹き飛ばさず
さやかのゴルフ打ちっぱなし教室♡

さつそく祐香&MERIで突撃! と言いたいけど、祐香ちゃんはメ切り間近で撮影欠席...
MERIさんは運動神経に自信がないとのこと、経験のある綾香ちゃんに代打を頼みました♡

まずはさやかが同好らし♡



いつもは葛西でやってるよ

「ココは初めてだから感覚が分かんない!」と言いながら、打つ度ぐんぐん飛距離が伸びる! センスのあるさやかに寝不足と場所は関係ないみたい!

経験者の綾香さんにもまぐり



ゴルフは人生4回目です!

センスないって言われるけど、いつかはグリーンに♡って夢を抱くさ! でも、ティーにボールが残ってますけど!!

見かめたさやかのレッスンスタート☆



CLOSE UP!!

後ろで見てたさやかが密着指導♡ 球だけ見てれば当たるのに...と、グリップの握り方から教えてくれたよ☆



さやちゃん!? 教えてー♡

初体験のMERIさん、初スイングは低い打線で左方向へ...。連日の寝不足がたたってさやかは休憩中♡

主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし MERIさん

明治神宮外苑 ゴルフ練習場
住所 新宿区霞ヶ丘町3-2 電話 03-3401-4359 営業時間 3~11月6:00~23:00、12~2月7:00~23:00
HP http://www.meijijingugaien.jp/sports/golf/ 4月から野球開催日でも終日打ち放題続けます。金額・時間に関してはお気軽にお問い合わせ下さい!

ウェアはコレ♡

お疲れ様でした♡



二人はまたやりたいと大満足♡ 「スイングがブレるのは人生と一緒」と最後にさやかから達観した一言を頂きました♡

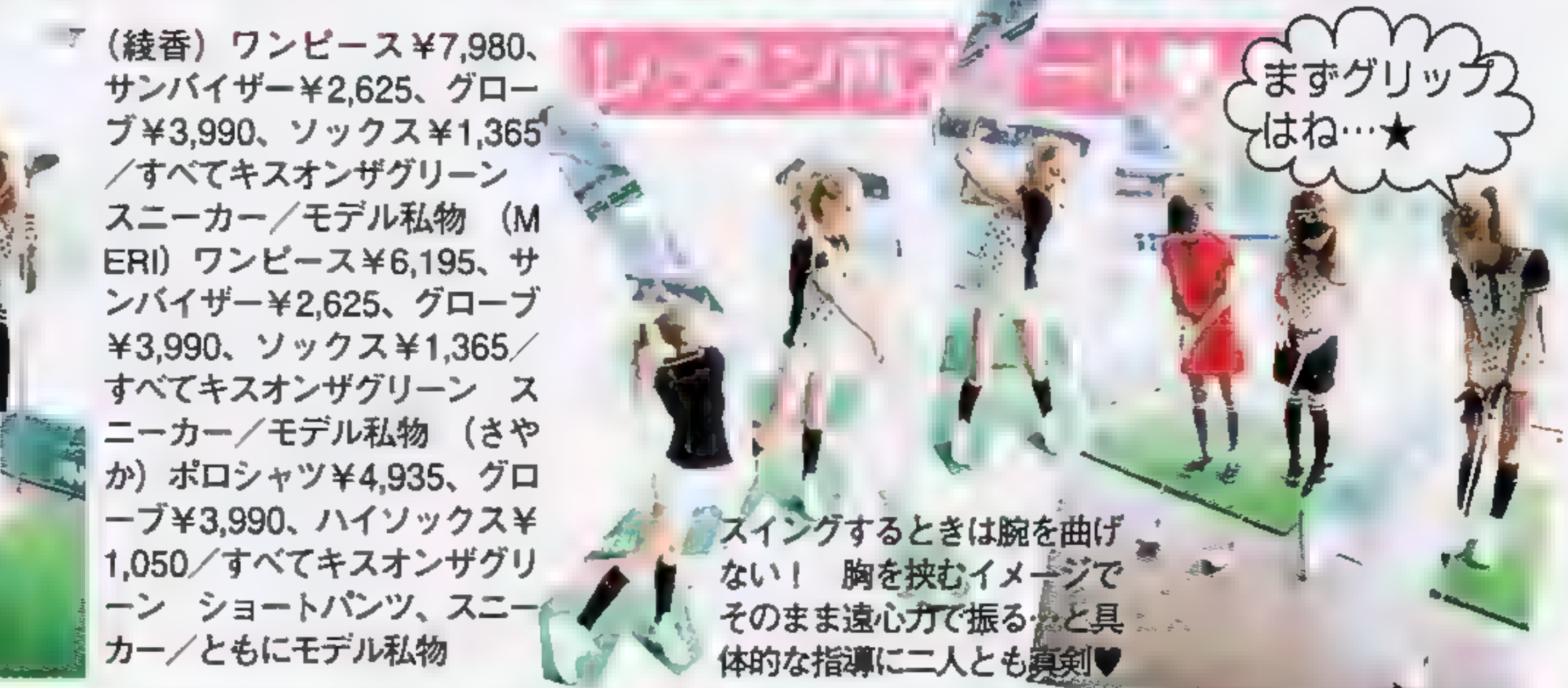
休憩中♡



テニスができるのに...とさやかに相談。肩幅に足開いて腰落として...基本のフォームを説明!



記念の一枚☆



まずグリップはね...☆

スイングするときは腕を曲げない! 胸を挟むイメージでそのまま遠心力で振る...と具体的な指導に二人とも真剣♡

コスメやファッションも大切だけど、お姉さんは心も体も満たされる美活動をたしなみ中♡

突撃!隣の美活動

YUKA MERI vol.9 第2回

姉ageha vol.9でも突撃したこの企画、約1年を経てまたまたやってきました! 今回も、ギャルでもなく美魔女でもない曖昧なお年頃のお姉さん達の美活動を祐香&MERIが突撃取材! 3つの体験を通して、二人の美の器がより広く深くなったのでした♡

PHOTO_Yoshinobu Bito [P97,P99], Satoshi Ohmura [P98] EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

トレンド編♡

Kailua Weekend

♥住所/東京都渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ7F ♥電話番号/03-6434-1512 ♥営業時間/11:00~23:00(金・土・祝前日~深夜4:00) ♥HP/http://www.kailuaworkshop.com/

NATURAL+y

♥住所/東京都港区麻布十番2-14-4 B1F ♥電話番号/03-6809-3492 ♥営業時間/11:00~21:00 ♥HP/http://natural-plus-y.com/

おいしいもの食べてデトックス
おもしろいもの食べてデトックス
おもしろいもの食べてデトックス



笑み前にランチをしたのにも関わらず、「おいしい」とバクバクも食べている様子



水野祐香さん

ライター&Tokyo Nadeshiko
ブローガー(33歳/東京都)
既婚子供なし

歌舞伎町勤務(29歳/東京都)
独身子供なし
美咲さん



美咲のトレンド
注入教室♡

流行を追って美意識を高める

湘南のビルズ、原宿のエッグスンシングスから始まって、今や大人気のパンケーキ♥ 酵素浴で日頃溜まったデトックスも忘れずに♪

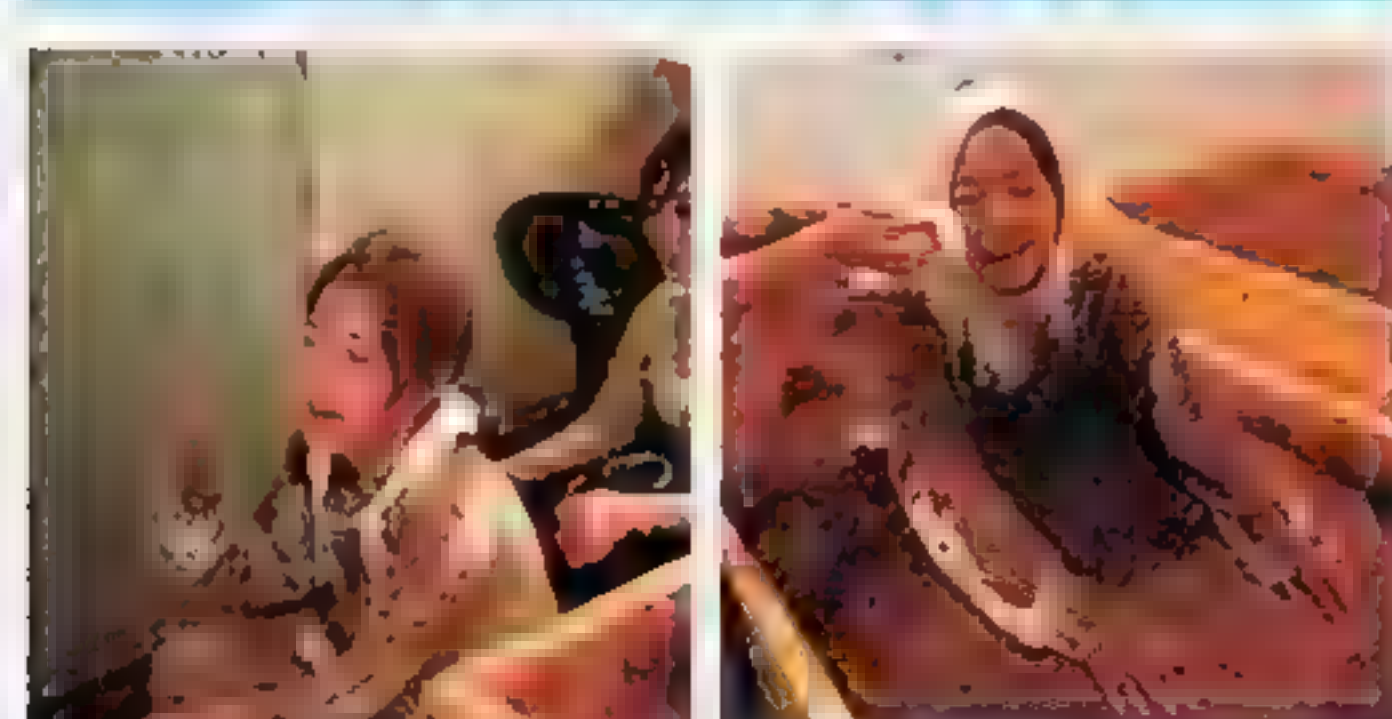
祐香が体験!

20分そのままそのまま

祐香ちゃんは開始10分くらいで出始めた汗が滝となり止まらない! 美咲ちゃんはヘッドマッサージで頭のコリをほぐしたよ!



ヘッド
マッサージ中★



マラソン2時間分の意味が分かった...と祐香ちゃん。起き上がるとぐったり(笑)。美咲ちゃんは余裕でした!

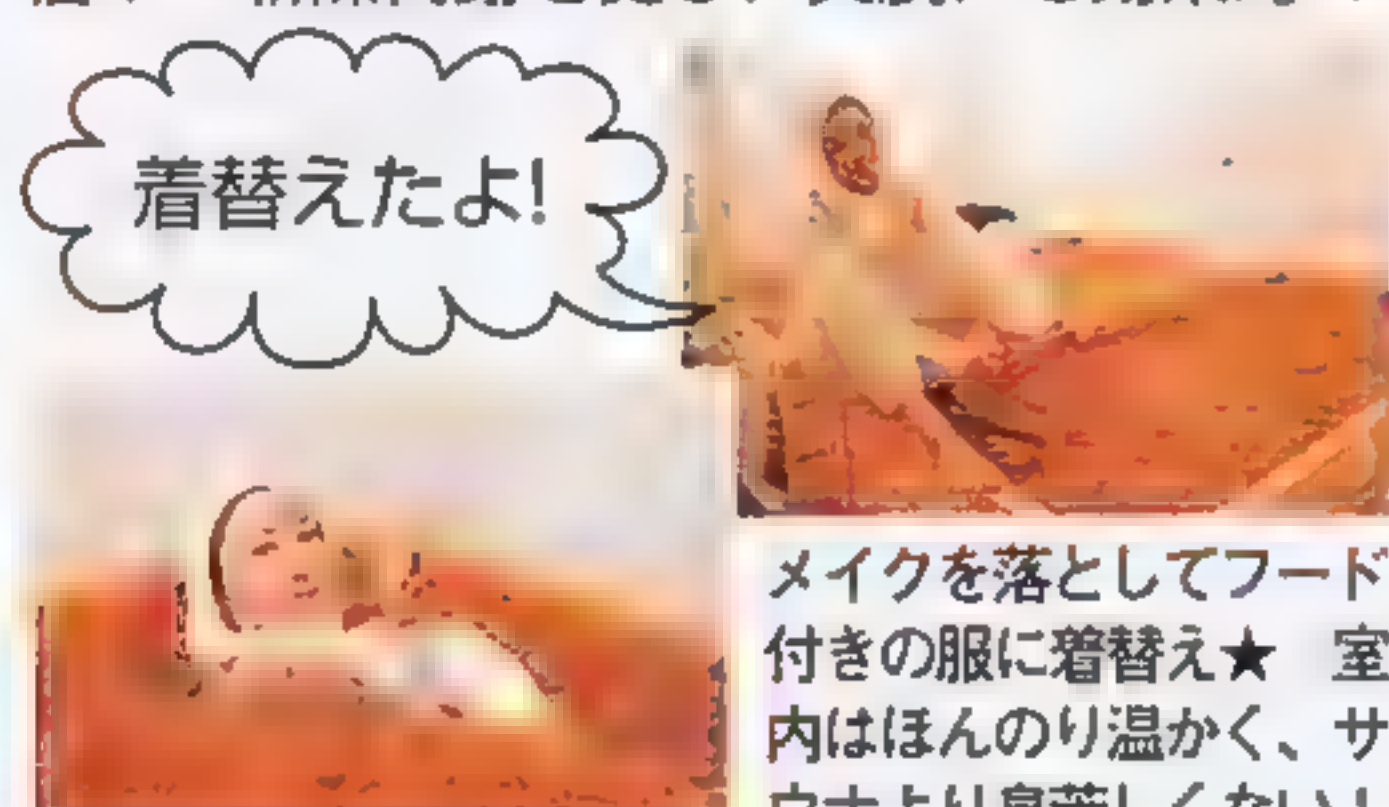


五臓六腑に
しみ渡る!

酵素が体内に吸収されるので、肌のトーンが上がりシャワー後のお肌がとうとうや。体も軽くなった!

酵素浴でデトックス!

酵素浴でお風呂に埋もれること20分...発汗作用はマラソン2時間分=岩盤浴の約3倍! 新陳代謝を促し、美肌にも効果的♪



着替えたよ!

メイクを落としてフード付きの服に着替え★ 室内はほんのり温かく、サウナより息苦しくない!



檜の香りで
リラックス

ふかふかのおおぐずパウダーをのせる★ 自然発酵による60~70度の温度は心地良く、体感で40度くらい!

お風呂は目にもお風呂



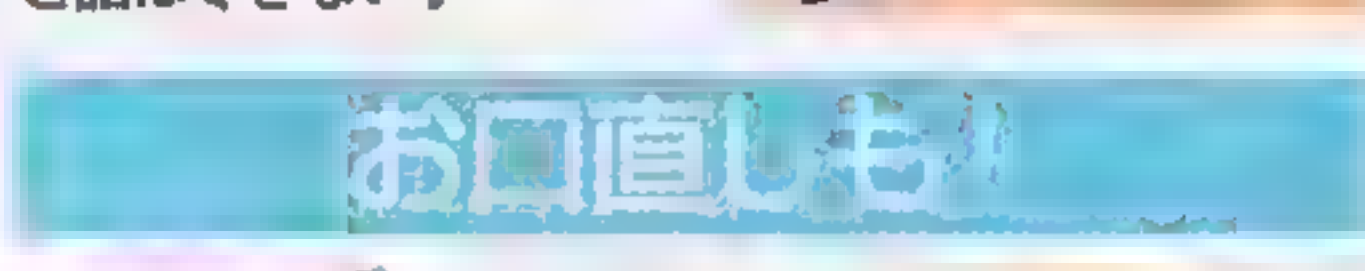
目の疲れが取れそう

ホットタオルをのせてる感じ♪。眼精疲労やむくみが取れるそう★ ちなみにコレは祐香ちゃん!

カールストロウ中!

個室はゆったりできてイイね!

北海道からスーツケースひとつで出てきた美咲ちゃんの上京話など、仕事に恋愛と話は尽きない!



栄養たっぷりのアサイーボウルに舌鼓♪。美咲ちゃんは家でグリーンスムージーを手作りするんだって★

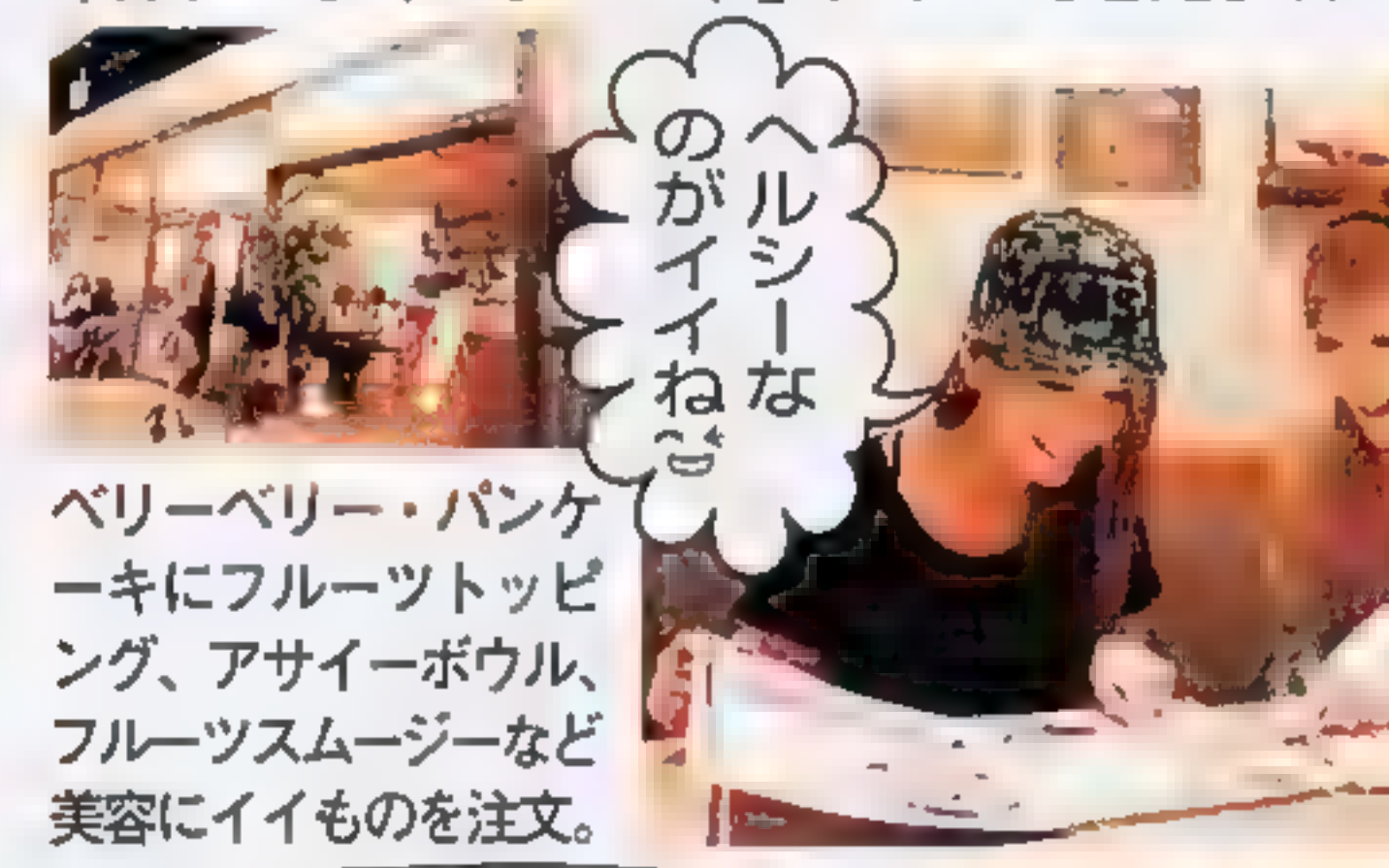
移動は徒歩でカロリー消費★



ヘルシースイーツと言ってもカロリーが気になるので歩きましょ! タクシーは使わずに、麻布まで移動♥

パンケーキをオーダー!

ソイミルク・ホイップクリームをトッピングした全粉乳入りパンケーキが人気の「カイルア・ウィークエンド」にやってきたよ★



ヘルシーな
のがイイね!

食べる前に撮らせて!



女子恒例の写メタイム♥ 本身体調不良で欠席したMERIさんに、このあと祐香ちゃんがLINEで実況中継!



豆乳ホイップで
甘さ控えめ♥

メーブルシロップをドバっとかけた祐香ちゃんに、美咲ちゃんが一言。「あ、前来たとき美咲もやった(笑)」

こっちも星乃珈琲店の♡

ベーシックな釜焼きスフレパンケーキ★ 生地がふかふかというかもふもふ♡

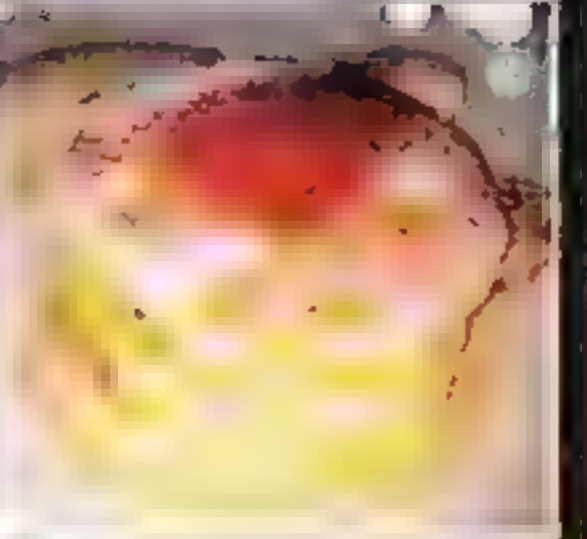


星乃珈琲店の釜焼きスフレ!

生クリームにチョコソースをトッピング♪。焼き上がるまで20分もかかるけど、絶品!

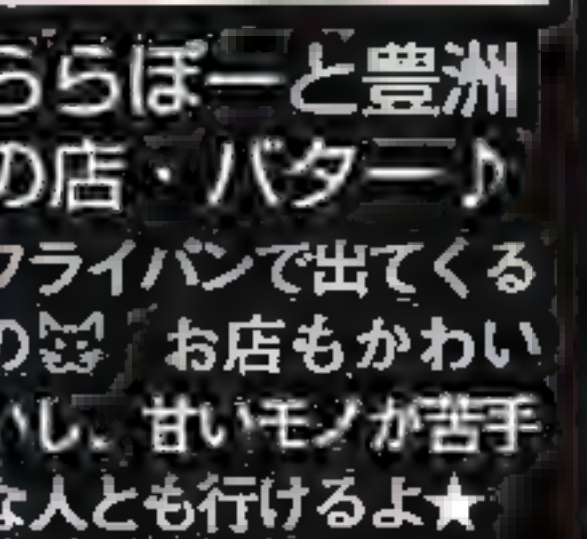
ビルズのリコッタパンケーキ

湘南のお店に行ってきた! 海を眺めながらのロケーションは味とともに最高♥



原宿のエッグスンシングス

1番スキなお店! 食べやすい大きさと薄さ、たっぷりホイップにやみつき♥



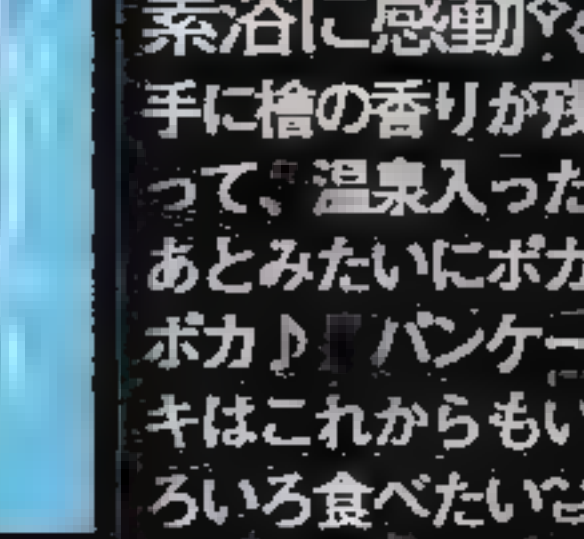
ららぽーと豊洲の店・バター

フライパンで出てくるの♡ お店もかわいいし、甘いモノが苦手な人とも行けるよ★



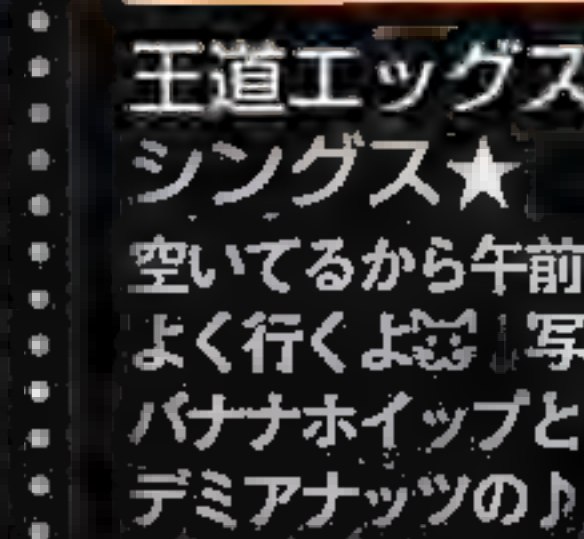
久しぶりの酵素浴に感動♪

手に檜の香りが残って、温泉入ったあとみたいにポカポカ! パンケーキはこれからいろいろ食べたい!



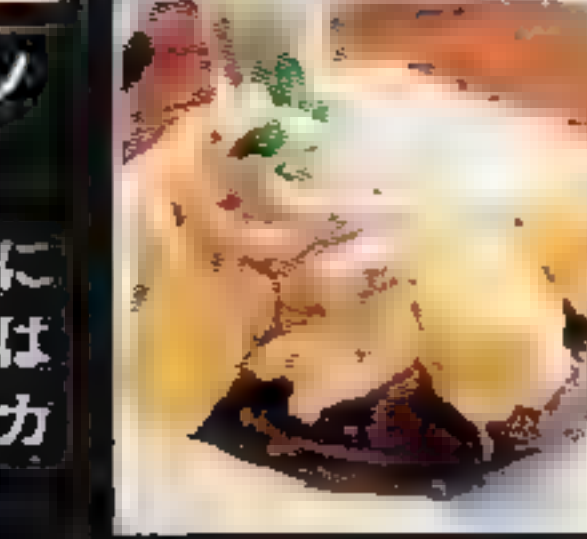
王道エッグスンシングス★

空いてるから午前中によく行くよ! 写真はバナナホイップとマカデミアナッツの!



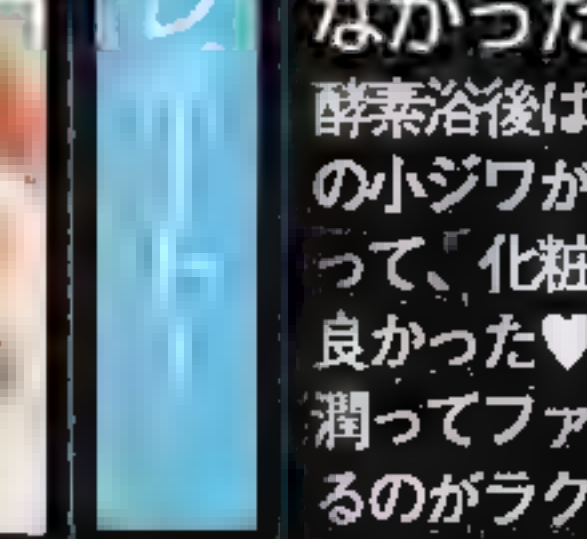
ディキシーダイナーの★

表面はカリッとして、中がふわふわ! ホイップクリームの中のキャラメルアイスは♡



滝汗がハンパなかった!

酵素浴後はいつもの小ジワがなくなっって、化粧ノリが良かった♥ 肌が潤ってファンデ塗るのがラク♪



スピリチュアル編♡

MERI&
祐香が
体験!

東京大神宮
♡住所 東京都千代田区富士見2-4-1
♡電話番号 03-3262-3566 ♡HP
<http://www.tokyodajingu.or.jp/>

多宝山 成願寺
♡住所 東京都中野区本町2-26-6 ♡
♡電話番号 03-3372-2711 ♡HP
<http://www.nakanojouganji.jp/>

神様仏様♡

どうか私たちに力を下さい♡

紗和のスピリチュアル活動教室

月1回は地元・広島に帰ってお参りをする紗和ちゃん★たまに心の浄化をする二人を連れて、パワースポットと坐禅リサーチを開催中★3人

周りが幸せになってくれれば私も幸せ♡人の上に立つ紗和ちゃんの信念、受け取ったよ♡

私たちは生きてるんじゃないかと感謝
生かされてることにまず感謝

六本木Bar Lounge Amethyst代表
山本紗和さん
(28歳/東京都/既婚/子供なし)

伊勢神宮と同じ天照皇大神(あまてらすめのおおかみ)などの神様が祀られ「東京のお伊勢さま」と呼ばれる。縁結びの神様としても有名♡ 大安に参拝できるなんて、さっそく引き寄せ



神様の通り道、真ん中を開けてご挨拶♡ 手水で身を清めるよ♡ 明るくてすがすがしい雰囲気、自然と心が浄化されます♡

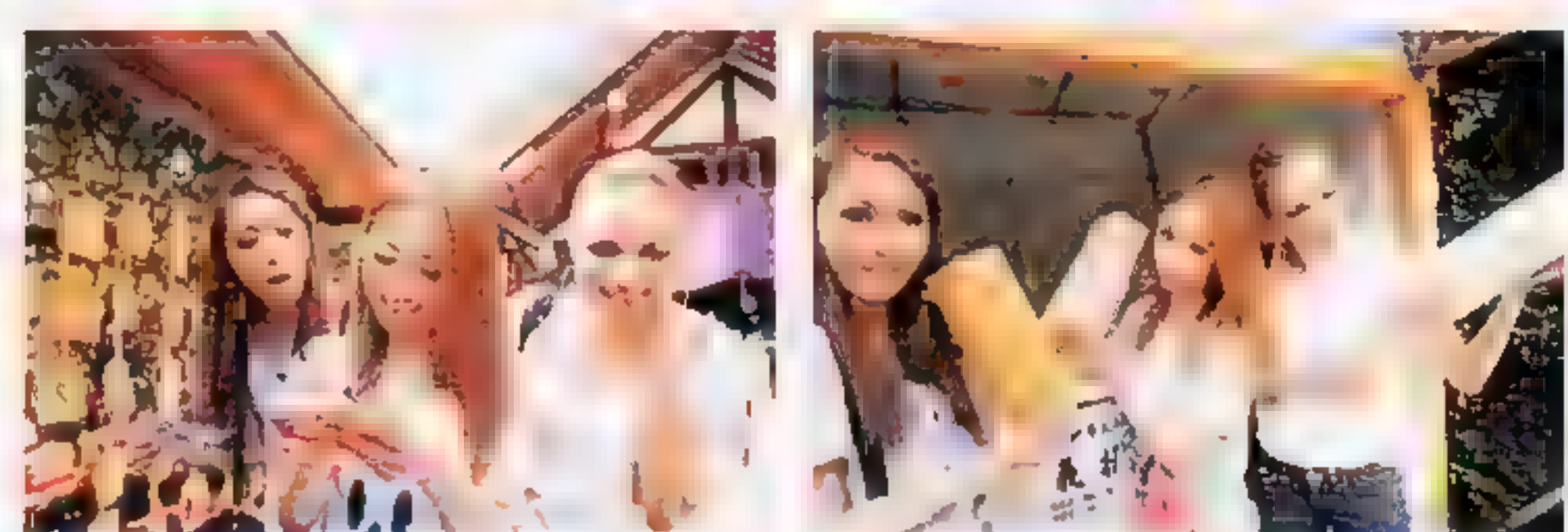
結婚式が行われてた♡



本殿で神前結婚式が執り行われる中、15分ほどの行列を進む♡ MERIさんは五重にご縁がありますようにと50円を手に並ぶ♡



全員の心を合わせて♡



しっかりと神様にお願いごとを伝えたあとは、おみくじと絵馬タイム★他にも神様へのお手紙・願い文や結び札など、お守りも数種類あって楽しい♡

「幸福が訪れる」という花言葉を持つ鈴蘭のお守り♡ 翌日10年ほど彼氏がいない友達に会う祐香ちゃんは、友達の名も購入♡



中野にある成願寺へ!

続きまして、スピ活動のメインである坐禅を体験する成願寺へ★ 毎週金曜日に行われる、定例坐禅会に参加したよ!



ポーズを伝授

坐禅で心を鎮めるよ!

成願寺では曹洞宗の道元禅師さまのお言葉にならって只管打坐(しかんたざ)、「ただひたすらすること」を坐禅とするそう。呼吸を整えて無心になると、本当に必要なものが見えてくる♡



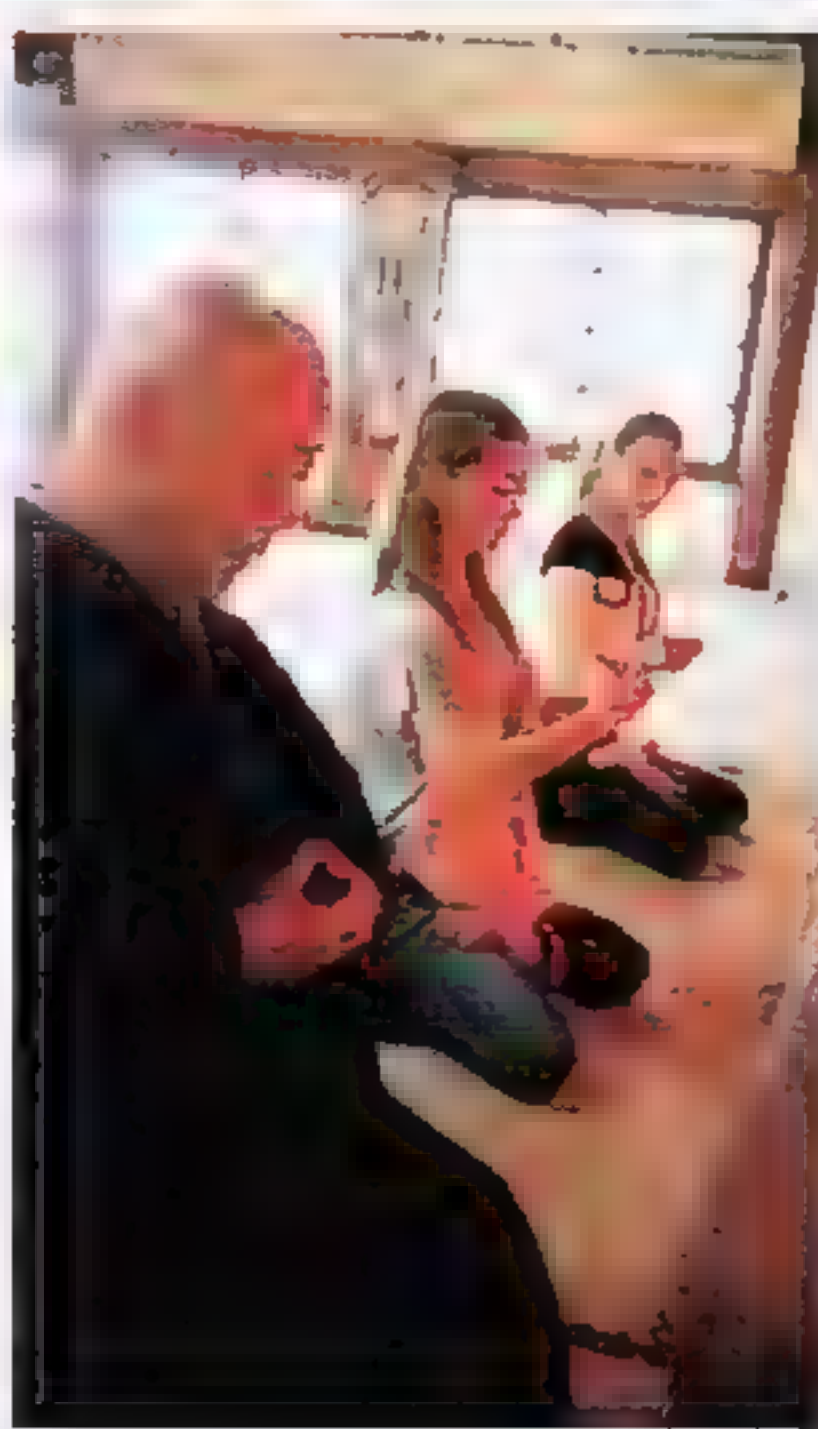
合掌の正しいやり方は...

大塚老師からお作法を習います★ 尊いものは決して見下してはいけません♡ 合掌は下に下げない!

呼吸に集中すると、あっという間に時間経過! 足をならし、歩く坐禅で文殊菩薩様にご挨拶。読経を終えて終了♡



1時間坐禅中〜!



両手で卵を包むような形にし、丹田の位置に下げて1m前方に視線を落とし、無心に坐す。坐った姿は仏様のお姿です♡



足が痛くなったら退座していいし、いきなり無心の境地はムリな話♡と、曹洞宗の坐禅は初心者にとっても優しい♡

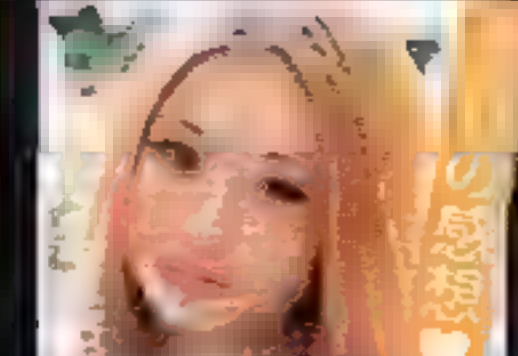
文殊菩薩様にご挨拶★



晴明神社参拝やおばあちゃんに会いに行く♡



親族の中で一番年長の人は、生き神様みたいなご先祖様に近い存在★ その人のアドバイスには神がかり的なヒントが隠されてるらしい!

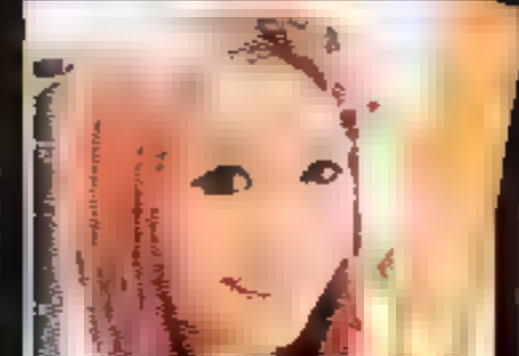


いろいろと勉強になった♡ 会社の研修で座禅するところもあるみたいだし、計画しようかな♡ あとはご神木に触れたかったな♡

20代前半にインドへ♡

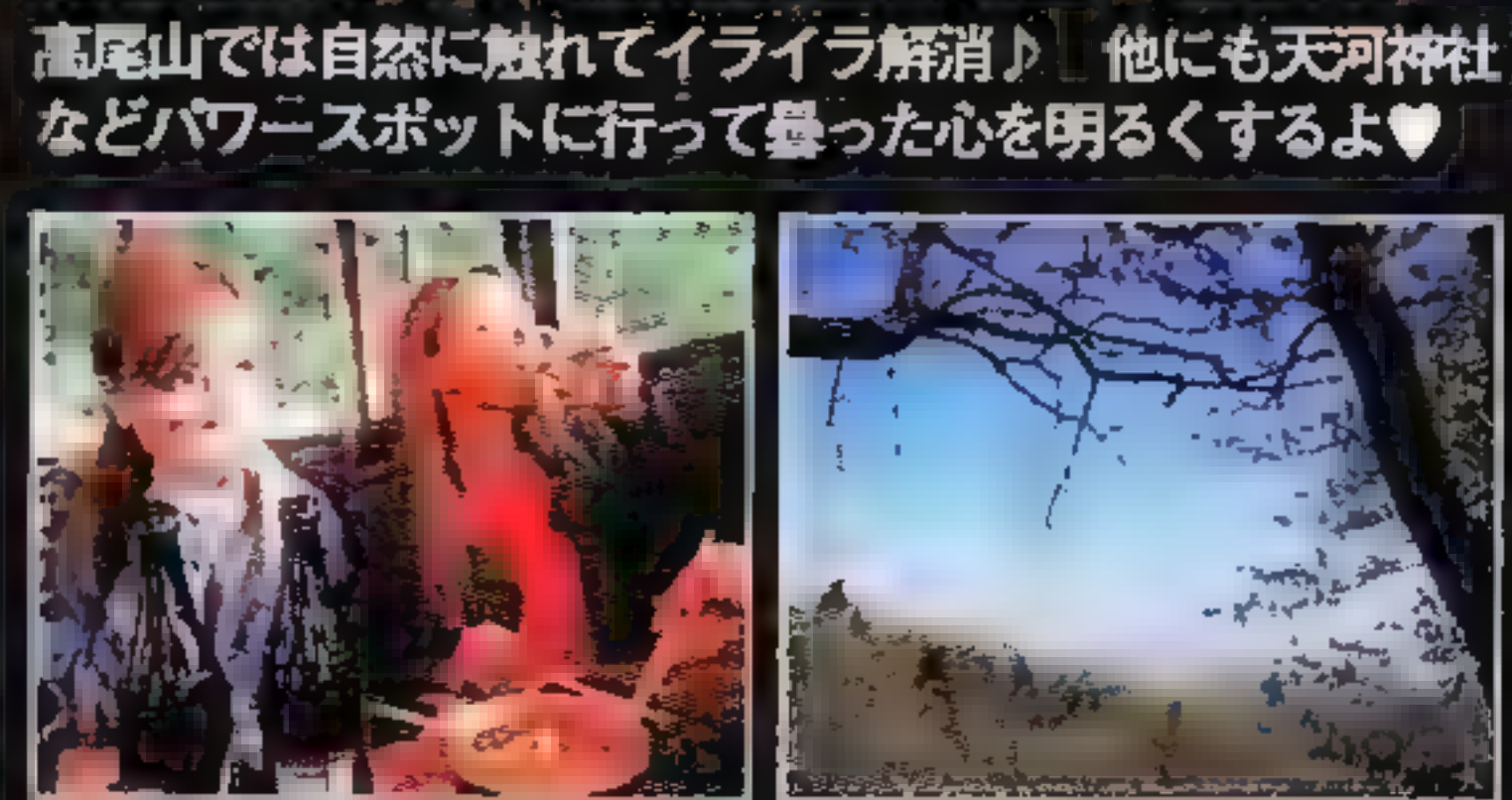


バックパッカー並みの旅行で、このとき子供から買ったパワーストーンの周りは今でも塩水で洗って清めてるよ★ いろいろ調子イイ♡

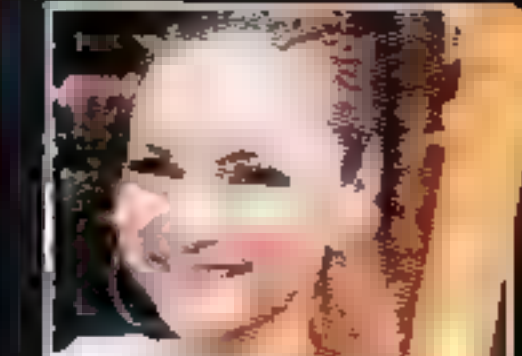


生かされてるって言葉に納得♡ 往時の教えは納得することばかり! 座禅中はチャクラが開いて特別なパワーをもらった気がする♡

祐香と姉アゲハ編集部と高尾山へ山登り



高尾山では自然に触れてイライラ解消♡ 他にも天河神社などパワースポットに行って曇った心を明るくするよ♡



変な物欲などストレス発散 脳みそにある訳わかんない電波を浄化できた♡ 不安や悩みを手放すと執着心が消えてラクになった!

vol.1 オーディション後、初の施術へ。変身顔をお披露目!!

史上初の美容整形のイメージモデル「ひとてま美人」連載ページがスタート♥ vol.1の今回は、3月に行われたオーディションによって選ばれた3名をご紹介します★ オーディション後、“ひとてま”を経て誌面に登場してくれたよ!!

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Emiko Matsumae EDIT&TEXT_Haruka Noda

美容整形の
イメージモデル
誕生!!

今回から
連載!



おかゆさん age 21

審査員
特別賞

- ★二重埋没法
- ★涙袋ヒアルロン酸
- ★目頭切開
- ★額脂肪注入法(マイクロCRF)

施術した
箇所



彩那さん age 24

グランプリ

- ★二重埋没法
- ★涙袋ヒアルロン酸
- ★額ボトックス

施術した
箇所




菊原令奈さん age 21

特別賞

- ★アゴプロテーゼ
- ★下まぶたボトックス
- ★他院ほくろ除去痕ヒアルロン酸

施術した
箇所

PROFILE



before

本名の「ゆか」という名前からこのあだ名になったおかゆです。1991年6月21日生まれのA型、北海道札幌市出身。好きなものはF1観戦、北村一輝さん、グミ、エナジードリンク。最近の悩みは髪の傷みとブログのネタに困っていること。頑固で素直じゃない性格なのでネガティブスパイラルに陥りがちです。(笑)。blog◆<http://blog.crooz.jp/yukaxxxs/>

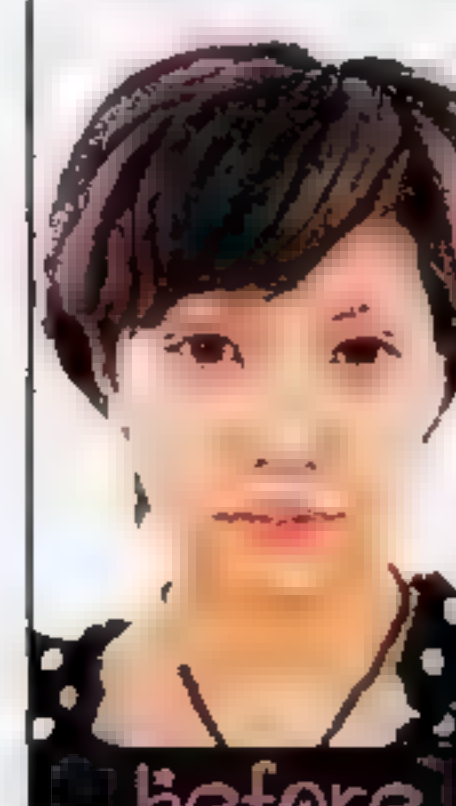
PROFILE



before

アイドルならぬ「アネドル」としても活動中の彩那です♥ あだ名は「あやぬ」。1988年7月19日生まれのA型、大分県別府市出身。好きな食べ物は牛乳かりんとう。一番最近お金を払って買った物は100均のごましとおキッチン用品。調理検定1級を持っていてお料理するのが好き。根っからのいじられキャラです。blog◆<http://ameblo.jp/jewels-ayana719/>

PROFILE




before

みんなから「れっち」と呼ばれる1991年10月8日生まれのO型です★ 長野県飯山市出身の渋谷センター街育ちでキレイな女子はだいたい友達(笑)。こう見えて健康オタクで、ドンキで買うものといえば野菜。生活が不規則な分、手作りの青汁を飲んで体調には気を遣ってます♥ 最近ハマってることはCDJの練習☆ blog◆<http://blog.crooz.jp/06011513/>



次号は
私が更に変身♥

今後「ひとてま美人」は、
毎号テーマによって
さらに美しく
変わっていきます!!!!



5月13日、東京ビックサイトで行われた美容見本市のイベント、ビューティーワールドに3人が登場! ウォーキングパフォーマンスの他、施術した箇所や術後の経過報告などを話すトークショーが行われ、3人のより美しくなった姿を見ることができました★

next issue

お出が増える夏だからこそ小さな顔に! 次号おかゆが「夏の小顔」で登場!!

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013
Time
Set

夏休みの宿題は最後の日にやるけど、美容ネタは予習するほど大好物♥ 知らなかったピルの知識を吸収したら、美容点滴で美肌のチェックは完璧♪ 汗に負けない夏アイテムをまとい楽しむよ夏の日2013★ こんな私を育ててくれてパパ、ママありがとう♡

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY) STYLING_Mizuki Nakano

Contents

美容点滴を見直す会

汗に負けない、夏必需品

出産後クラブ

OVER25のリアルマネーライフ

お父さん、お母さん、ありがとう

セレブの魔法

イケメンレストラン

投稿！本当にあった怖い話

かなつ先生のBWJリポート

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

専属モデル(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

Do you have any plans for the summer?

ちょっとお茶するくらいの時間で肌や体が元気になる♡

美容点滴を見直す会

PART.01

お財布にも
体にも
優しい
回復魔法♡

手軽に受けられるのが魅力の美容点滴&注射♡ でも、手軽にできる分効果が薄い？なんて思われがちだけど、実は効果の持ちがよくて値段もお手頃というメリットだらけの存在なんです♡ 今回は姉世代に欠かせない基本の媚薬、美容点滴について1からおさらいしてみよう♡

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

美容点滴の ココがスゴイ①/美肌、疲労回復、体調不良…すべてに対応できる♡

お悩み②

風邪をひきやすい・体質◎ 夏はクーラーで
寒くなるし、風邪に効く点滴を知りたい！

オススメの点滴 **にんにく注射♡**

料金	1回¥2,625
目安	1~2週間に1度
所要時間	1分

風邪のひきははじめや、風邪がなかなか治らない方にオススメ♡。体を動かす原動力になるビタミンB1が入ってるので、倦怠感にも効果アリ。

歯科医療事務
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋綾香さん

お悩み①

焼けやすいし、コレ以上シミを
増やしたくないから美白したい♡

オススメの点滴 **美白点滴♡**

料金	1回¥3,150
目安	1~2週間に1度
所要時間	15~20分

肝斑や色素沈着に効くタオチンと、抗酸化作用のあるビタミンCをブレンドしたもの♡。くすみに悩んでいる方にもオススメの成分です。

ビューティーサロンShionオーナー
(33歳/東京都)
独身・子供なし
Enaさん

お悩み④

毎年、夏になると夏バテしちゃう♡
予防できる点滴ってありますか？

オススメの点滴 **にんにく注射+プラセンタ注射♡**

料金	1回¥4,725
目安	1~2週間に1度
所要時間	1分

どちらも疲れやダルさに効果アリ♡。美肌やアンチエイジング効果もあるので嬉しい♡ 所要時間も短いので、気軽に受けられるのも魅力♡

イベントコンパニオン
(28歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

お悩み③

肌荒れしやすい！ちゃんとケアしても
荒れちゃう♡ どうしたらいいですか？

オススメの点滴 **ビタミン点滴♡**

料金	1回¥4,725
目安	1~2週間に1度
所要時間	15~20分

ビタミンB群 (B1、B6、B12) とビタミンCが入った点滴♡ ビタミン類の点滴の中では最も早く終わるから、時間のない人でもOK♡

木村歯科クリニック副院長
(31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子さん

お悩み⑥

ダイエット中だから、
よりヤセやすい体質になりたい！

オススメの点滴 **ダイエット点滴♡**

料金	1回¥5,250
目安	1~2週間に1度
所要時間	15~20分

脂肪の代謝を促すL-カルニチン、糖質を代謝するαリポ酸にビタミンをMIX♡ 運動前に行くとダイエット効果倍増♡。便秘解消にも◎♡

トリマー
(27歳/兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

お悩み⑤

とにかく疲れやすい♡ ちょっと歩いた
だけでダルいし朝もスッキリしない♡

オススメの点滴 **マイヤーズカクテル点滴♡**

料金	1回¥8,925
目安	1~2週間に1度
所要時間	30分

人間の体内に存在する栄養素、ビタミンとミネラルの点滴なので副作用がほとんど起こらないのも◎♡。ぜんそくや鬱にも効き目アリ♡

ドレスプロデューサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

お悩み⑧

寝不足だとシワがいつもより深い気がする♡
点滴でアンチエイジングってできますか？

オススメの点滴 **プラセンタ注射♡**

料金	1回¥2,100
目安	1~2週間に1度
所要時間	5分

アンチエイジングの定番プラセンタ♡ 肌のハリツヤがアップするのはもちろん、続けると体自体が老けにくくなっていく夢の注射だよ♡

歌舞伎町蘭丸勤務
(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

お悩み⑦

最近お酒が残るようになった♡
二日酔いに効く点滴ってありますか？

オススメの点滴 **アミノビタミン点滴♡**

料金	1回¥8,925
目安	1~2週間に1度
所要時間	60分

必須アミノ酸+ビタミンB群+ビタミンC+肝機能改善液が入った点滴♡ 普段からお酒を飲む方にぜひ♡。美肌効果もあるよ♡

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長(26歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

美容点滴の ココがスゴイ②/美容点滴のメリット・デメリットを見直そう♡

デメリット

❑ 針をさすので、そのときだけ痛い

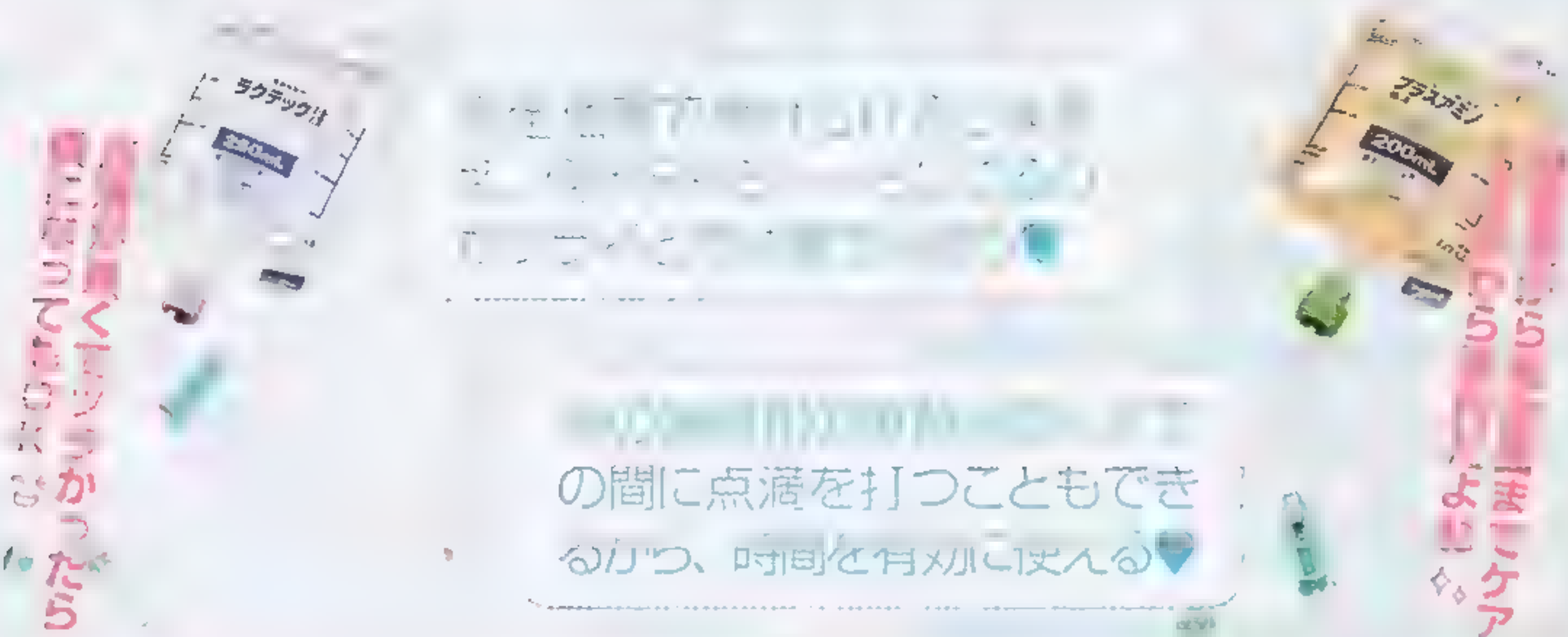
注射が苦手はコには針をさす瞬間が苦痛かも♡ まれに青く内出血することもある、その場合は消えるのに1週間くらい時間がかかる。

❑ 成分にアレルギーがある人は打てない

自分の希望に合う点滴が見つかったとしても、その中にアレルギー成分が入ってたら大変♡ どんな成分が入ってるのか最初にしっかり確認しよう♡

❑ ゆっくり入っていくから時間がかかる

数分で終わるのもあれば、1時間くらいかかるものもある★ 個室でのんびりできるけど、やることがないのでヒマをつぶすのが大変なときも♡



メリット

❑ 効果が早く、よく効く♡

成分が血管を通して体内に吸収されるため、効果が早くよく効く♡ 点滴を打った直後から効果を実感することもある程、即効性は抜群！

❑ ムダなくすべての成分が体内に吸収される♡

内服薬の場合、腸から吸収するときに成分の吸収量が落ちちゃう♡ 点滴は胃酸の影響を受けることもないので成分が全部体内に行き渡るのが魅力♡

❑ ゆっくり入るほど効果が持続♡

点滴と筋肉注射はゆっくり成分が吸収されるので、効果も長い♡ 筋肉注射の場合は量がたくさん打てないので成分に合わせて注入方法を選ぶよ♡

❑ 成分を好きにカスタムできる♡

二日酔いも改善しつつ肌荒れも治したい♡ そんな希望も叶えてくれるから便利♡ レーザーやピーリングと一緒に受けることもできるよ♡

❑ 料金が比較的安い♡

1回やってみて効果を感じたらコースを組むのも手♡ コースを組めば1回あたりの施術が割安になるし、続けようっていう気になるよね♡

美容点滴の ココがスゴイ③/点滴を打ってみよう♡

Q 点滴を打つときに 気をつけることは？

A 特にありません

点滴にアレルギーが入っていない限りは、何の問題もなく受けられるはず♡。2回目以降はカウンセリングも必要ありません。

Q 点滴を打つ前後の 注意点は？

A 点滴直後は安静に

激しい運動は控えて安静にしてください。その他は特に規制することはありません★いつでもサッと受けられるのが◎です♡

Q 日を空けないと 点滴は打てないの？

A 毎日でもOKです

1~2週間に1度が理想的ではありますが、毎日打っても体に異変が起こることはありません。それ程安心な成分ということ♡

杉山佳那恵さんが体験してきたよ♡

step4

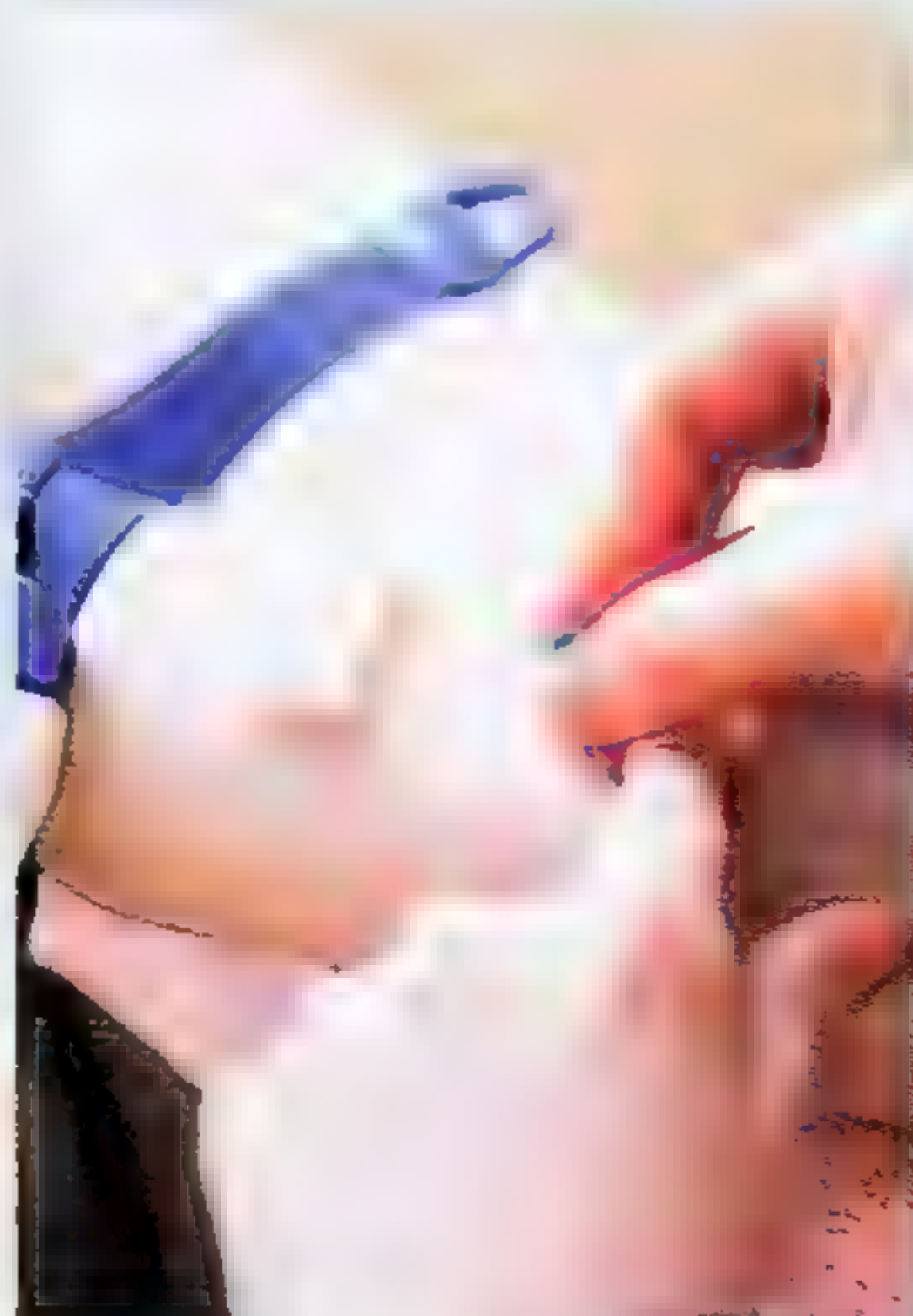
あとはぼんやり
ときの流れに身を
まかせるだけ♡



点滴の中身がなくなるまで、ひたすら待つのみ★ 最初は数分で終わるものからトライして♡

step3

着々と点滴や
器具が部屋の中に
運び込まれる♡



消毒して針をさして…看護師さんがテキパキ進めてくれるから、自分は針の痛みにも耐えるだけ♡

step2

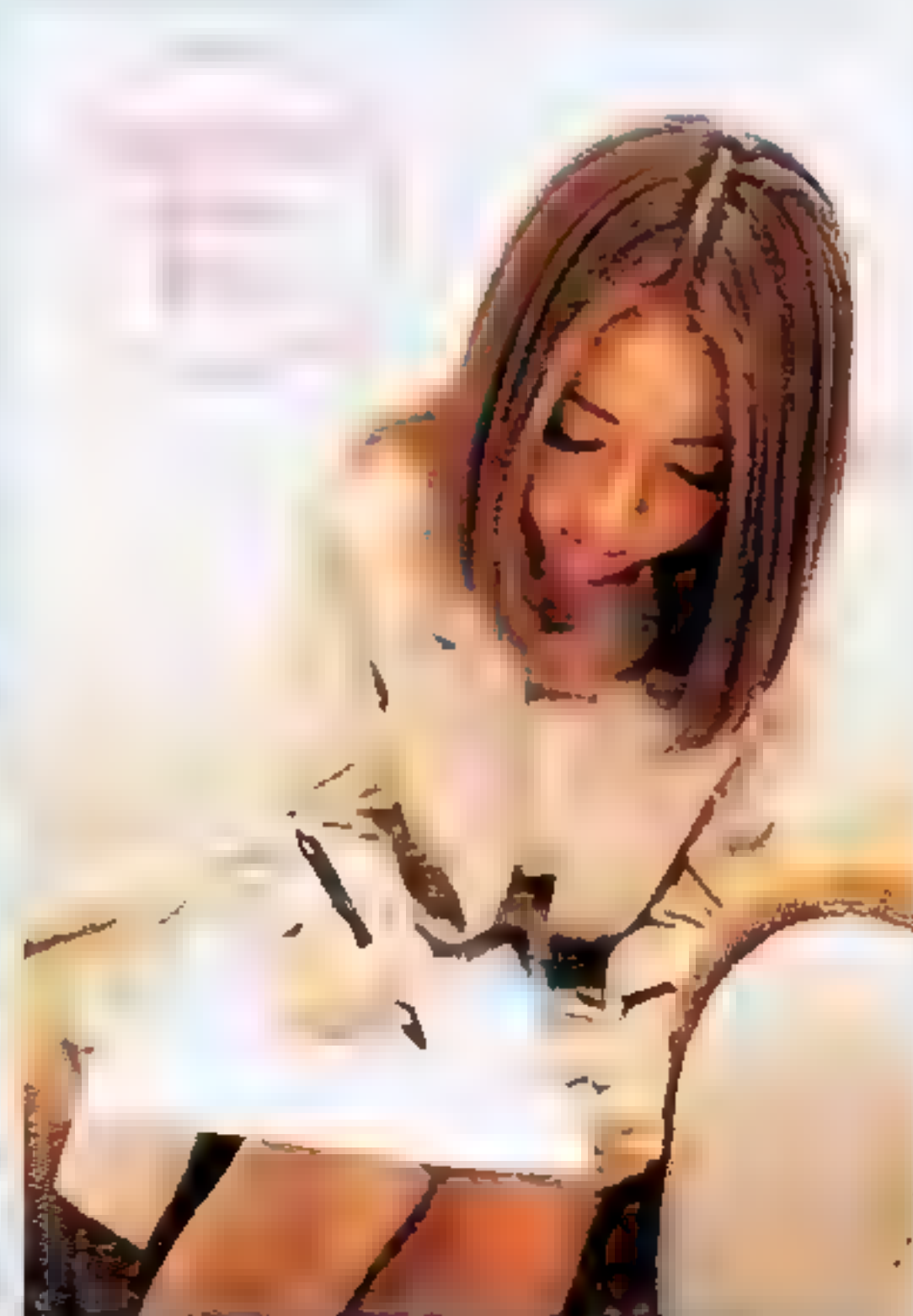
初回は先生の
カウンセリングを
受けるよ



今の症状を先生に話してどの点滴が合ってるのか判断してもらう♡ 質問もここでしょう♡

step1

受付を済ませたら
カウンセリング
シートに記入♡



部屋に通されたら中で必要事項を書くよ♡ 後々のカルテになる大事な書類だからマジメに♡

今回お話をお伺いしたのはコチラ♡



ちなみに…

工藤先生がオススメする点滴♡

パワーカクテル♡

ビタミンC15000mgと
ビタミンB群入り♡
アンチエイジングや美
白、二日酔い等に効く♡

美白スーパー点滴♡

普通の美白点滴よりも、
シミや美白に対して効
果が高い処方になって
るので美白命の方に♡

わかばクリニック院長
工藤 さやか先生
レーザー治療10万件を超える症例
経験を持つ。また、特にアンチエ
イジングの研究に特化している。



〒東京都港区六本木7-15-10 クロー
バービル6F ☎0120-118-277 休
祝日

わかばクリニック

暑すぎて外に出たくなくなる日も、快適に過ごせる女子グッズ♡

PART.02

夏の日の
2013、
これがあれば
大丈夫!!

汗に負けない、夏必需品

容赦なく照りつける太陽のせいで、できてしまう変な日焼けの跡、汗ジミ、ヨレたベースメイク。そんな気まずい思いを少しでも回避できる、女子必須の夏アイテムをご紹介♡ お姉さん30人に聞いた、汗に強く、気持ちが晴れ晴れする道具はコレだよ♡ おまけにビールもね♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Haruka Noda

ファンデーション

NO03

ボディ用日焼け止め

NO02

顔用日焼け止め

NO01

ヨレやすい夏だから、少量で済むテクスチャーのものを♡

選ぶポイントはベタつかない仕上がり♡

SPFが高く、肌にやさしいものが人気♡



私も使ってる♡

私も使ってる♡

カバー力が強くエアコンの乾燥から守ってくれる♡(愛知県・鈴木きおみさん)／編集部私物

薄づきでサラッとして、ヨレないし焼けにくい。(東京都・神河ひかりさん)／編集部私物



肌にやさしいし、香りも好きです♡(愛知県・鈴木きおみさん)オープン価格／ニベア花王

私も使ってる♡

私も使ってる♡

ジェル状で伸びが良いから塗りやすいです★(福岡県・森真由美さん)オープン価格／花王

絶対焼けにくい。美白を保てる！(東京都・若林奈緒さん)¥3,150(編集部調べ)／資生堂



私も使ってる♡

私も使ってる♡

ジェル状で肌触りが良い。長時間外に出るときは必須。(滋賀県・けいこ)／編集部私物

名前の通りさらさら仕上がりでベタつかない♡(東京都・水野祐香さん)オープン価格／花王

夏用インナー

NO06

ビール

NO05

汗対策グッズ

NO04

薄手で細身の白&黒キャミは必需品!!

夏、乾いた喉にはやっぱコレでしょ!!

汗の量を抑えられる、無香料タイプが王道!!



私も使ってる♡

H&Mは形がキレイ。上に着る服との相性も◎(東京都・杉山佳那恵さん)／編集部私物

お尻までカバーできるからワンピースのときにも愛用。(東京都・古橋綾香さん)／編集部私物



ちょっと贅沢な気持ちになって好き♡(東京都・木村美和子さん)編集部私物

私も使ってる♡

今は妊娠中で飲めないけど夏になると飲みたくなる。(東京都・谷和香さん)／編集部私物

私も使ってる♡

仕事の後はコレ♡。マイルドで大人な味わい。(東京都・MERIさん)／編集部私物



どんなに汗をかいても臭わずサラサラ♡(千葉県・鈴木愛美さん) [(S) 40g] ¥472(編集部調べ)／資生堂

私も使ってる♡

汗臭さを防止できるスリッパします♡(神奈川県・Lemiさん) [(S) 10枚入り] ¥282(編集部調べ)／資生堂

塗っておくと汗の量が格段に減って快適♡(東京都・MERIさん) ¥1,050／シービック

私も使ってる♡

私も使ってる♡

ヘアゴム

NO09

日傘

NO08

ハンカチ

NO07

ネオンカラーのゴムなら今年っぽい♡

日焼け防止はもちろん、暑さ対策にも♡

みんなさりげなく買ってるハイブランドのハンカチ♡



私も使ってる♡

腕につけてもかわいいものを♡ 1個¥4,000でした。(東京都・神河ひかりさん)／本人私物



私も使ってる♡

百貨店で買ったノーブランドのもの。毎日ヘビロテ。(大阪府・米本さやかさん)／本人私物

私も使ってる♡

重いと持たなくなるからコンパクトなのが絶対♡。(東京都・古橋綾香さん)／本人私物



ヒョウ柄やハート柄のものはつい買っちゃう♡(千葉県・渡辺かなえさん)／本人私物

私も使ってる♡

避妊、生理痛の改善etc…“女ホル”を整え女子力UP★ 出産後クラブ

低用量ピルにまつわるエトセトラ

女性の美や健康を左右するカギ、それは女性ホルモン、通称“女ホル”にあり★ そのバランスを効率よく整えてくれるピルを通じて自分の体を見つめ直してみませんか？

読者の悩みに姉ママが応えます

PART.03

産んだらポロポロはイヤ!!

EDIT&TEXT_Hironeko-A

専属モデル (29歳)
/滋賀県 既婚・
息子1人・娘1人
けいこ

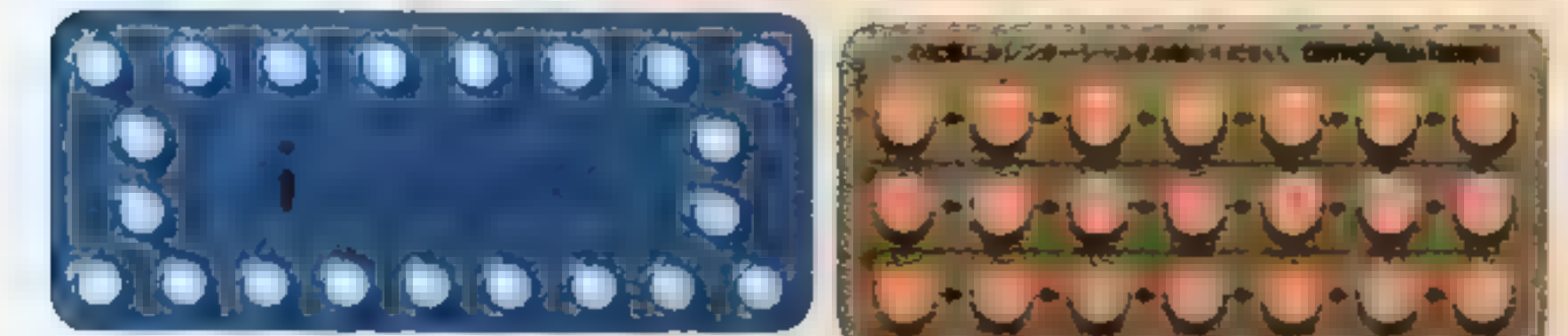
主なピルの種類



ホルモンの変動を作るタイプ
錠剤の色ごとに含まれるホルモンの量に変化。自前のホルモンが生理周期ごとに出していたゆらぎと似た流れを作る。左は日曜から飲むことで週末の生理を避ける「サンデースタート」。



ホルモンの量がフラットなタイプ
錠剤の色が同じタイプはホルモンの変動によって影響を受けてしまう人向け。生理前のホルモンの変動で心身に変化が起きやすい人は、ピルのホルモン量も一定にした方が効果的。



3週間分のタイプ
3週間飲んだら1週間休むのがピルの仕組み。4週間目には飲み忘れを防ぐための偽薬がついているタイプもあるけど、これはホルモンの含まれた錠剤のみ。飲み終わって数日で生理が来る。

モーニングアフターピルとは？
多量のホルモンを与えることで排卵を抑えたり遅らせたりして、妊娠を防ぐもの。レイプや避妊に失敗した人のために認可されたピルなので、気軽にアイテムと思わないこと。

そもそもピルってどういう薬なんですか？

避妊のために排卵を抑えるホルモン剤

本来の用途は避妊の薬。排卵を抑えつつ、子宮頸管粘液を精子が入りにくい状態に変化させます。服用中は子宮内膜も厚くならないから、万が一排卵して受精したとしても子宮に着床しにくくなるんです。女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンが入っているの、ホルモン剤として治療にも応用されています。

教えてくれたのはこの方♡
院長 松村幸子先生
成城松村クリニック
婦人科医。著書に『女性ホルモンがつくる、キレイの秘密』(永岡書店)や6月発行の『女性ホルモン美バランスの秘密』(大泉書店)、『女性ホルモンでふわっと香る美人になる』(KKベストセラーズ)がある。

ピルのメリット

肌荒れの改善

ホルモンはお金の掛からない最高の天然美容液。だから体の内側からうまく活用しないと損! ピルにはそのバランスを整える作用もあるんです。

肌荒れで病院に行ったら男性ホルモンが多いと言われて処方された。(東京都・谷和香さん)



生理が楽になる

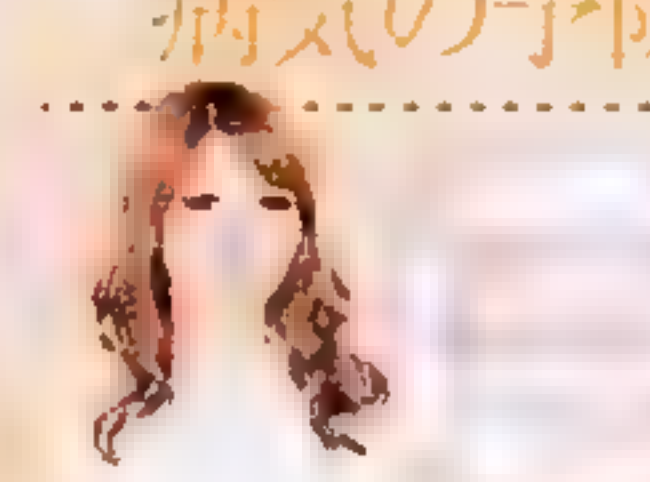
痛みも軽減するし、うっとうしい経血の量も減ります。来る時期も規則正しくなるし、飲み方を工夫すれば、生理を移動させることもできるんです。

地獄のようだった生理痛の痛みレベルが100から30まで下がった♡(東京都・水野祐香さん)



ホルモンバランスが

ストレスなどで女性ホルモンのバランスが崩れると、男性ホルモンの働きが目立ってヒゲやテカリの元に…♡ピルはストレスに影響されずにホルモンを供給してくれるので安心。



病気の予防につながる

卵巣がんなどの予防のために飲む人も。ほか、月経前症候群(PMS)や、長年生理を繰り返すことで増えてきた子宮内膜症(チョコレート)の進行も抑えてくれます。

Q. 月にかかる費用は？
A. 目安は3,000円前後
当院は薬代2,625円で処方。基本は自費ですが月経困難症という診断で保険適用になるピルも。

Q. 避妊の効果はいつ頃から現れますか？
A. 飲み始めですぐ現れます
初めてのピルは生理の開始日から飲むのが原則。その周期から卵が育たないので避妊効果が得られます。

Q. 太りやすくなるって本当ですか？
A. 太りやすくなる人はいます
一時的にむくんで体重が増えることはありますが、脂肪は増えません。生理が楽になって食欲も出て太った人もいれば、活動的になってヤセた人も♡

Q. ピルをやめてすぐ妊娠できますか？
A. できます♡
飲み忘れて妊娠した人もいるくらいなので大丈夫。卵巣を安心してお休みできる状態になっているだけなので心配ありません。やめて3カ月の間にほとんどの人が排卵に向かいますよ。

Q. 子供を産んでいても生理不順ならピルを飲んだ方がいいですか？
A. 飲んだ方がいいです
妊娠の予定がなければ飲んだ方が◎。出血の量や時期もコントロールできますし、ホルモンバランスが整うので肌荒れやニキビ、薄毛予防にもいいですよ。

Q. 副作用がツライんです…。なんとかありませんか？
A. 慣れるまで頑張ってください
どれが合うかは正直飲んでみないとわかりません。タイプを変えれば大丈夫だったという場合もありますが、飲み続けられれば体が慣れて楽になるので、なんとか乗り越えて欲しいです。

Q. 体に害はないのですか？
A. ほかのお薬と同じです
副作用がない薬はないので、普通のお薬と同じように考えて欲しいですね。そもそも健康な人が飲むものなので、危険性の高い一部の人を除けば、生理のある10~40代の9割くらいの方は安心して飲めます。

こんな人は注意!
タバコを吸う人
血圧の高い人
肥満体形の人
これらの人は血栓症のリスクが高いです。特に35歳以上でタバコを15本以上吸う人はダメ。美容にもよくないし、それで病気になったらピルのメリットも活かせません。

「血栓症」ってなんですか？
A. 血液の塊が血管をふさいだ状態
ピルを飲み始めの頃に起こりやすいです。深刻な病気につながる可能性もあるので注意が必要。症状は腹痛、胸の苦しさ、頭痛、視覚障害、ふくらはぎの痛みなど。運動やマメな水分の摂取で、血流を滞らせないように注意しておくと◎。

こんなときはどうすればいい？ お悩みQ&A
ピルのすごさはわかったけど、気になることはまだたくさん♡ みんなの疑問に先生がお答え!

Q. 正しい飲み方は？
A. 毎日同じ時間帯に飲むこと
規則正しく飲むことでホルモンが安定して、バランスが整うんです。だからデタラメに飲んじゃダメ。避妊の効果も薄れてしまうので注意しましょう。朝の歯磨き後やランチのあとなど、忘れない時間帯に組み込むのがオススメです♡

こんなときはどうする？
うっかり飲み忘れたら？
夜9時に飲むのを忘れて、翌朝気づいたらその場で1錠。もし気づいたのが次の日の夜なら2錠飲むこと。丸1日ならいいですが、頻繁だと避妊効果が弱まるので注意。
海外の時差は？
一番いいのは日本と同じような時間帯に飲むこと。それが深夜などに当たるなら数時間ずらしてもOK。可能な範囲で一番飲みやすくズレが少ない時間帯を選びましょう。

OVER25の

貯金はいくら？ 何に使うの？ どうやって貯めてる？

PART.04

金は
天下の
回りもの？

リアルマネーライフ

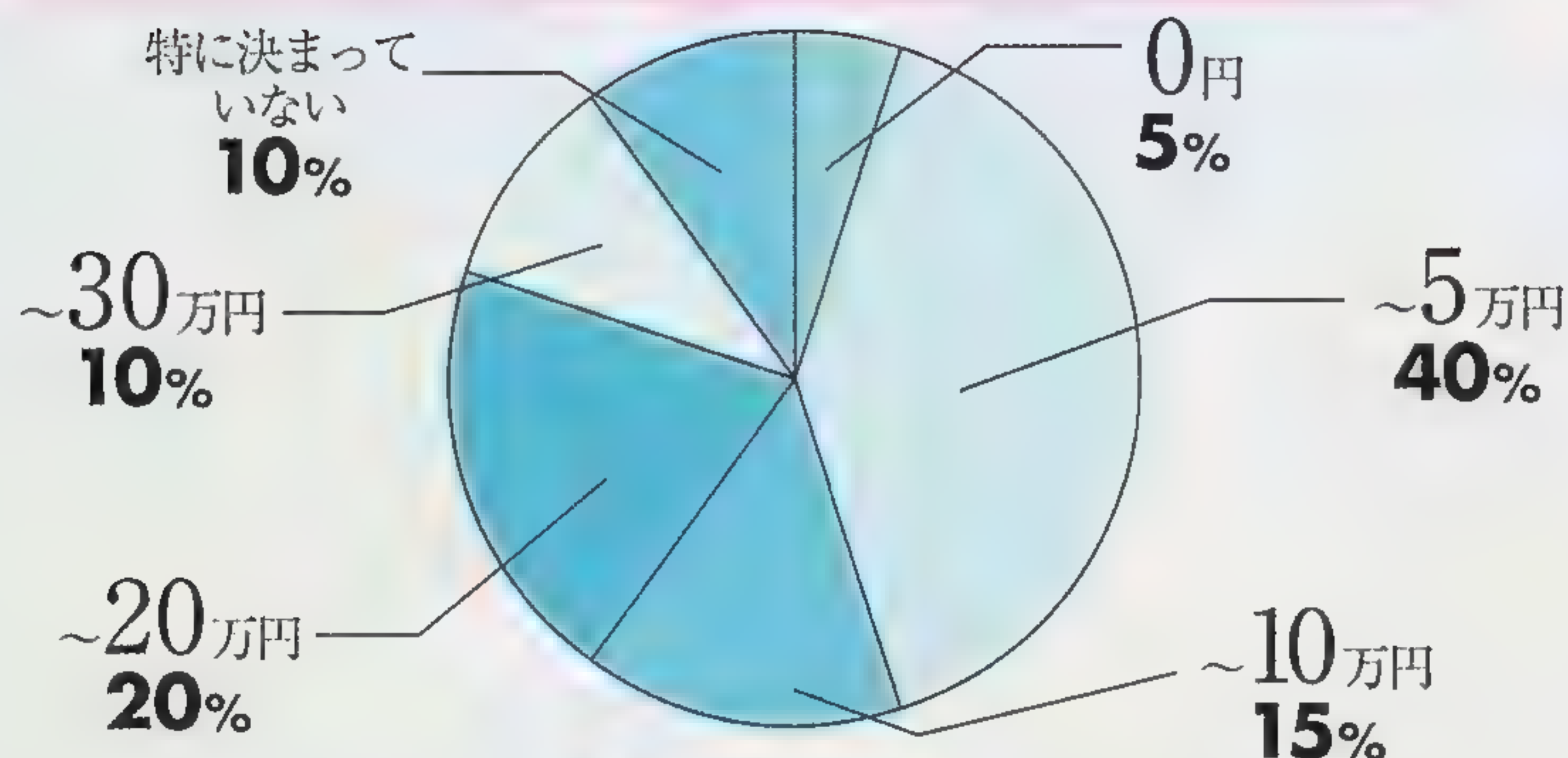


恋愛も仕事も、肌の調子もまさに過渡期にある私たち♥ お金事情はどうなっているの？ みんなのリアルなマネーライフを紹介します♪ 専門家の知って得する情報も満載!! お金を味方につけちゃおう！

EDIT&TEXT_Mayumi Matsuura

リアル
マネーライフ③

自由に使えるお金は
月にいくら？

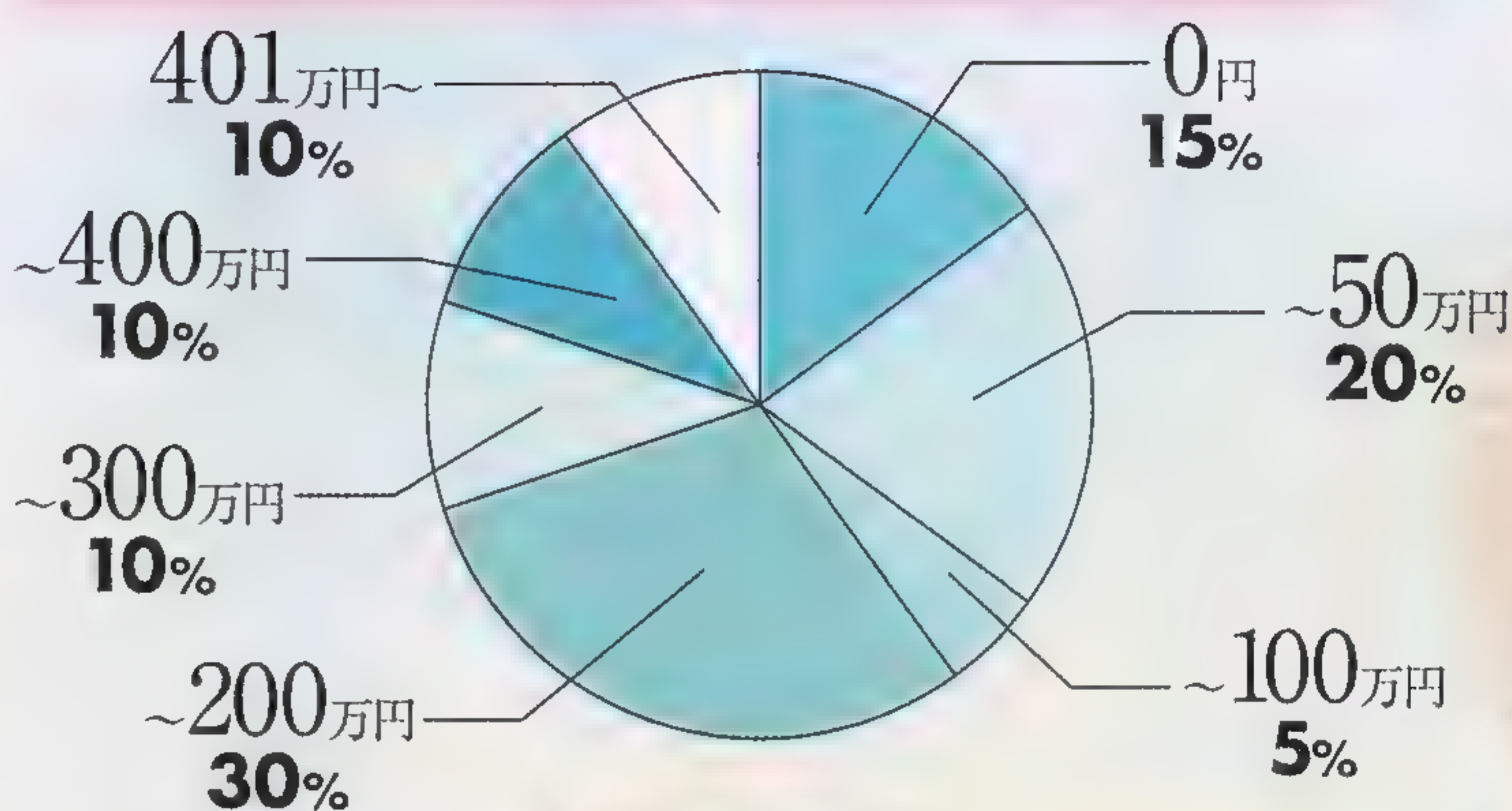


平均10.2万円

いちばん多かったのが1~5万円までで40%！ 自由に使えるお金がないという人もいる中、20万円以上使える人や、特に決まっていないといううやまいしい人もいました！

リアル
マネーライフ①

現在の貯金額は？



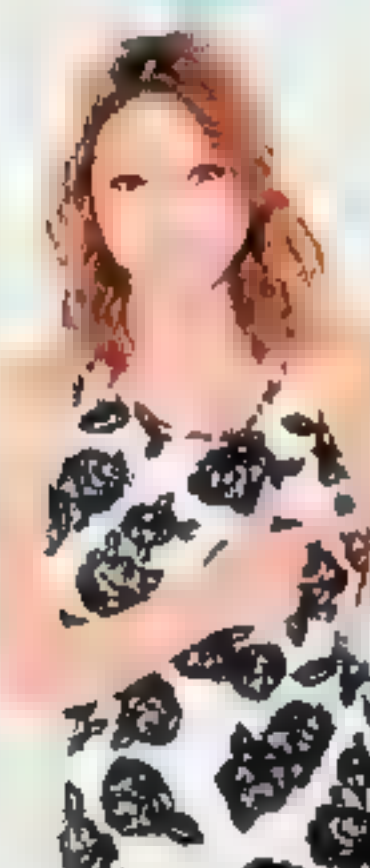
平均168.5万円

0円やまだちょっとという人も多い中、400万円以上貯めている人も!! まだまだ人生の前半戦♪ お金を貯めるのはこれからでも遅くありません！

リアル
マネーライフ④

自由に使えるお金の
使い道は？

美容関係



エステやマッサージで
気持ちリフレッシュ★
アロマエステやリンパマッサージ
をしてリフレッシュしています♥
整体に行き歪みを整えることも
してるよ！

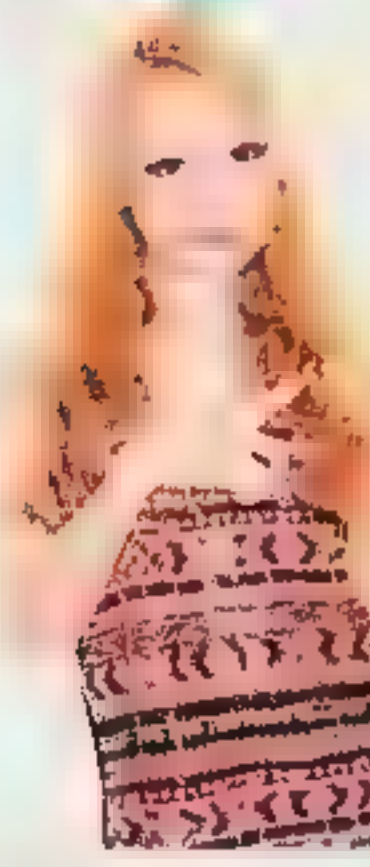
まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん



暇があれば
何かやっています♪
エステや整体、マッサージを受けたり
も♪ サプリメントや食事にも
気を使って、美容面は、新しい情報
を取り入れてケアしています♥

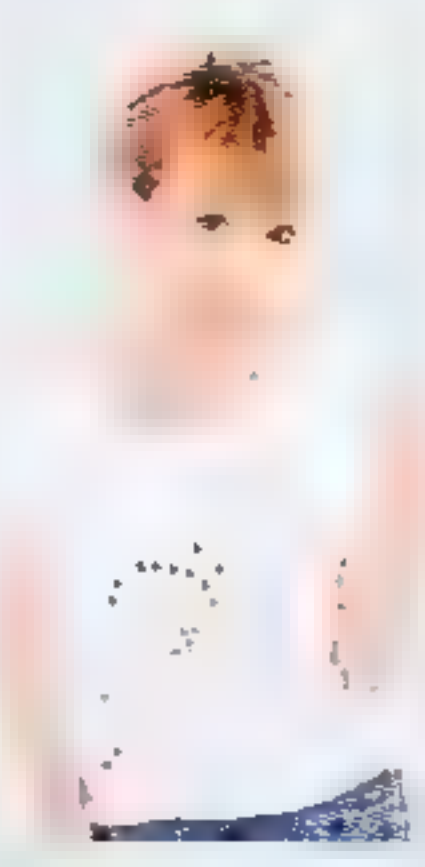
ミナミBAR CoCo Chino経営
(32歳/大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

衣服や靴



値段の高い靴は、雑に扱えない！
大切にしようと思って歩くので、
歩き方もきれいになりますよ！

ミナミBAR CoCo Chino経営
(32歳/大阪府)バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん



ラクな自分の服と
かわいい子供服も♪
何十万もする服よりラクで生活し
やすい服を買うようになったよ！
子ども服は、ステラマッカートニー
やボンボンがお気に入り♥

主婦
(29歳/東京都)既婚・息子1人
神河ひかりさん

食事代

歌舞伎町蘭○勤務
(29歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

今流行のパンケーキにはまり中♪
お店によっていろんな味が楽しめる
ので、食べ歩きを楽しんでいます♥

交際費

女子会で、食べたり飲んだり♥ パーティー
はよくやって、祝ったり祝っても
らったり♪ サプライズが成功すると嬉しい！

旅行

最近月1回くらいのハイペースで海外
行ってる♪ それを楽しみに、ふだん
仕事を頑張るって感じがな〜★

専属モデル(28歳/東京都)独身・子供なし
荒木さやか

ミンツプランニング
代表取締役
(26歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

リアル
マネーライフ②

貯金の目的は？

とにかくたくさん
貯めたい！

貯められるだけ貯めておきたいという声が一番多かったよ♥ お金は
あって困ることなし！ お金があれば、気持ちも将来も安心だよね！

家を建てたい

住めるところがあればお金なんてなくても大丈夫!? 両親に家をプレゼン
トしたい!という親孝行な声もありました♪

子どもの学費

子ども1人を大学まで行かせるとなると、なんと約2,000万円かかる
か! 少しずつでも資金を貯めておきたいところですね★

借金をなくす

借りたものはきちんと返して、身も心もき
れいになりたい! 自転車操業だけは気
をつけたいところです!

自分のための学費

まだまだ発展途上の年齢♪ おけいこ事や
学校へ行く資金、留学費用としてお金を貯
めている人もいたよ★

ショッピング

洋服でも化粧品でも、とにかくなんでも買
いたい! 好きなものを好きなだけ買え
るって、女子にとっては夢のよう♥

整形したい

肌の衰えを感じる今日この頃…… いつで
もきれいでいるために、整形にお金をかけ
たい女子も多いよね♥

リアルマネーライフ⑤ お金はどうやって貯めているの？

500円玉貯金!

500円玉がお財布にあるとき、コソコソ貯めてる! 月に2万くらいは貯まるから、地味だけど確実な貯金術♪

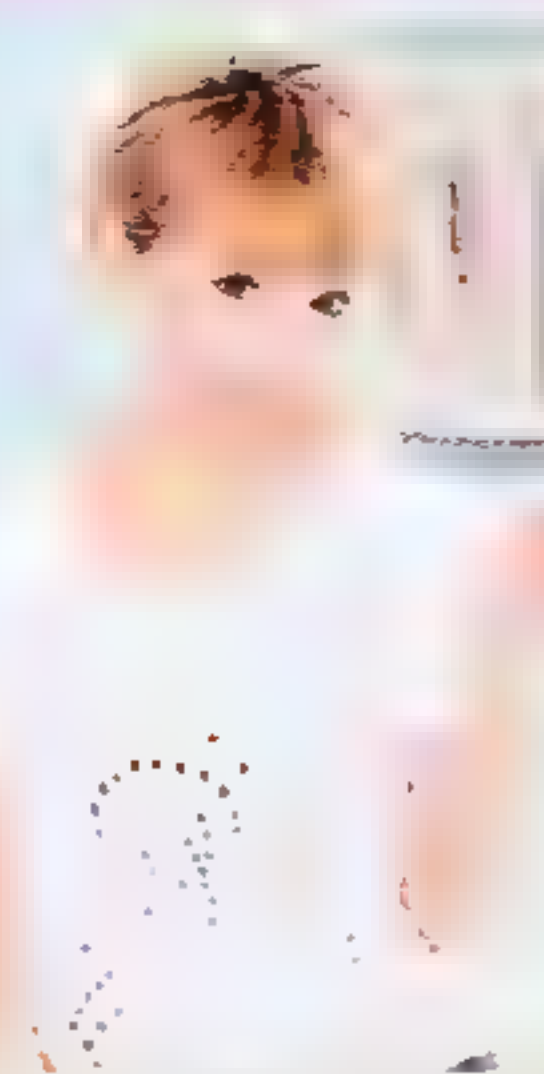
アイラッシュサロンVERIEオーナー
(32歳/東京都) パツイチ独身
小笠原令子さん



決まった額を毎月貯金

毎月決まった額をしっかりと貯金! 子育てに不向きなハイブランドの服をあまり買わなくなったので、着実に貯まっています♡

主婦(29歳/東京都) 既婚・息子1人
神河ひかりさん



貯金用の口座を作る♪

まずは、貯金用の口座をすることから! 生活費以外は貯蓄用口座に入れることで、しっかりと貯めています♪

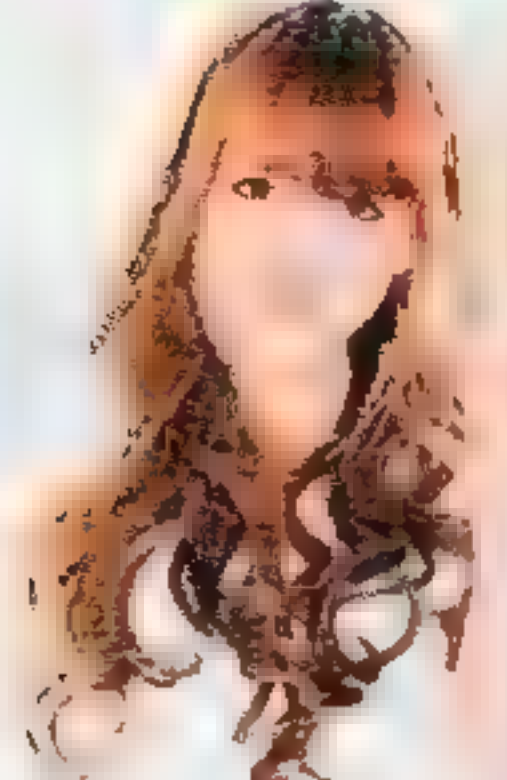
主婦 & Tokyo Nadeshiko プロガー
(33歳/東京都) 既婚・子供なし
MERIさん



無駄なものは買わない!!

必要最低限のものしか買いません! ものをかうときも、かうものを決めてからお店に入るようにしています♡

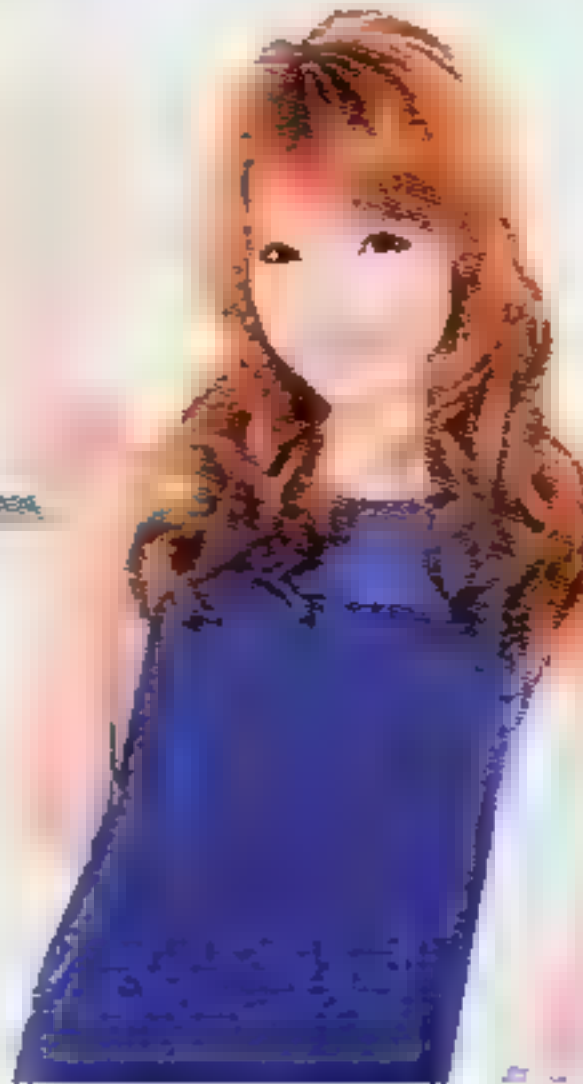
イベントコンパニオン
(28歳/東京都) 独身・子供なし
奥山絵里奈さん



タクシーに乗ったつもり貯金♪

飲んだ後のタクシーを我慢! その分のお札を折ってお財布に入れておく、1万円貯まるごとに、週末銀行に行ってお金貯金してよ!

歯科医療事務(29歳/東京都) 既婚・子供なし
古橋綾香さん



とにかくすぐに貯金♪

稼いだお金はすぐに貯金が一番! 使ってしまう前に貯蓄用の口座に貯金するか、株に変えることもあります♡

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん



プロがすすめる「先取り貯金」が大原則!!



(株)エフピーウーマン代表取締役
ファイナンシャルプランナー(CFP®認定者)
大竹のり子さん

「先取り貯金」とは、お給料などから、貯蓄する金額を先に取って、別の場所に置いておこうという考え方。

お給料が入ったら、まずは一定額を口座から自動で積立する仕組みを作っておく、ということです。会社で「財形貯蓄制度」や「社内預金制度」があればぜひ活用しましょう。金融機関では、決まった日に決まった額のお金を指定口座に貯金してくれる自動積立定期預金がおすすです。そのほか、投資信託の積立を利用したり、貯蓄タイプの保険などを利用するのも、一定額が決まって貯蓄されていくので、「先取り貯金」の上手な活用方法です。

とにかく、使わないうちに別の場所に移しておくことが、お金を確実に貯める大原則です。

profile おおたけ・のりこ

出版社の編集者を経て、2005年4月に女性による女性のためのマネーサロン(株)エフピーウーマンを設立。現在、『オレンジページ』での連載をはじめ、雑誌、講演、メディア出演など多方面で活躍している。『一番やさしく株がわかる』(西東社)、『マネーセンスを磨けば、夢は必ずかなう!』(東洋経済新報社)、『老後に破産しないお金の話!』(成美堂出版)などお金の分野での著書は40冊以上に及ぶ。一般社団法人金融学習協会理事。

(株)エフピーウーマン
<http://www.fpwoman.co.jp/>
オフィシャルブログ「マネーセンス向上委員会」
<http://ameblo.jp/fpwoman-ontake/>



お金のコトと言えば、生命保険のコト♡

生命保険は入っていますか?

YES...60% NO...40%

生命保険に入っている人が半分以上いました。掛け金が安い掛け捨てタイプの共済や、病気やケガのときのための医療保険、子どもの学資保険、終身保険などタイプは様々。入っている人の中には、病気をしてから保険の大切さに気付いて入ったという人も……。いざ、というときのお守りのような保険。みなさんは、どうですか?



YES代表

20代のとき卵巣のう腫になってから、人はいつ病気になるかわからないと思って入りました!

まつ毛専門店グランデアイズ代表
(31歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん



NO代表

まだ入っていません。いろいろ検討して、これから入りたいと思っています。

ミナミBAR CoCo Chino経営
(32歳/大阪府) パツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

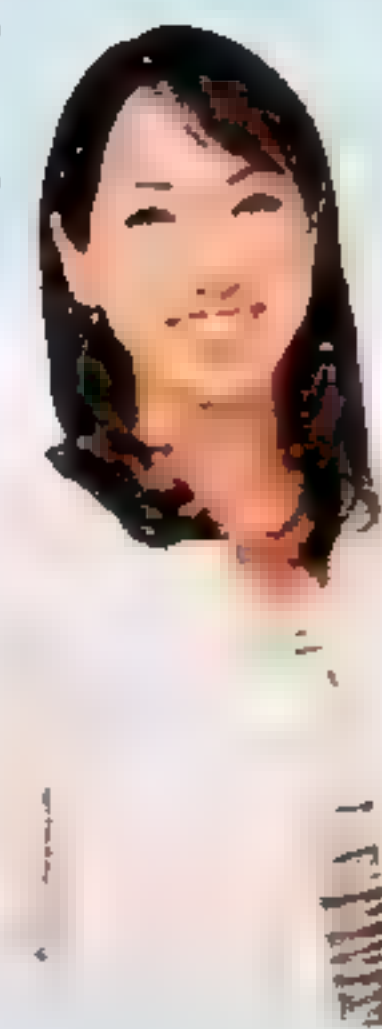
プロが進める生命保険の極意♡ 1歳でも若く健康なうちに入っておく!!

今は持病があっても入ることができる保険もありますが、基本的に保険は健康でないと加入しにくいものです。また、年齢が若いほうが掛け金が安いことも事実です。そのため、なるべく早いうちに、そして、病気

になる前に入っておくことがいちばんのおすすです。

保険とひとくちに言っても様々なものがあり、大きく分けると、病気やケガの医療費に備える保険=医療保険やがん保険など、

もしもの場合の遺族の生活費に備える保険=生命保険、老後などに向けた貯蓄のための保険=個人年金保険・学資保険などがあり、用途や使い方がまったく異なります。自分にあつたものを見極めて選びましょう。



女性は、ライフスタイルに合わせて選びましょう♡

働けなくなって、収入がなくなったときのために 医療保険・がん保険など

病気やケガの医療費に備える保険です。できるだけ早く、健康なうちに入っておくのがベストです。出産時、帝王切開での出産の場合、医療保険が適用になる場合があるので、結婚前に入っておくといでしょう。掛け捨ての安いもので十分なので、保障が終身のものに入っておくのがおすすです。乳がんや子宮筋腫など、女性疾病への保障が手厚いとい安心ですね。

稼ぎ手の旦那さまがいなくなったときのために 生命保険

もしもの場合の遺族の生活費に備える保険です。旦那さまには必ず加入してもらいましょう。目安としては死亡保障が1000万円くらいのも。子どもが生まれたら1人につきプラス1000万円がベストです。もし貯蓄が少なければ、自分用として、お葬式代程度(200~300万円)の死亡保障のものに入ると残された人も助かりますね。この場合は、掛け捨てではもったいないので、貯蓄を兼ねるタイプをお勧めします。

老後など働けなくなったり、収入が減ったりしたときのために 個人年金保険・学資保険など

将来に向けた貯蓄のための保険です。銀行などの預金とそれほど利率がかわらないのに、同じように貯蓄効果があり、なおかつ保障がついているのが貯蓄タイプの保険のよいところ。30代、40代はいろいろ物入りな世代。「いざとなったら解約して使える」プランで保険に加入するとベターです。貯蓄タイプの保険の良さは、将来のため、子どもの学費のためなど目的をはっきりさせられるところ、先取り貯蓄ができること、心理的に解約しにくいところ。この特性を効果的に活用しましょう。

親のありがたみをひしひしと感じる姉世代のほっこり話♡

お父さん、お母さん、ありがとう

実家からの独立や結婚、出産…。人生の節目となるイベントをたくさん経験する姉世代は、親のありがたみを感じずにはいられない年頃。父の日が近いということで、親への日頃の感謝の気持ちと思い出に残ってるほっこりエピソードをお届けします♡

EDIT&TEXT_Marika Koizumi

高校のときからギャル化は始まってたんだけど、短大入ってから爆発的なスピードで黒くなっていって、あつという間にヤマンバになったぜ。娘のヤマンバ化を認めたくなかったからか、両親は私が出てくるeggを見たことないの(笑)。でも、イヤがりながらも家では普通に会話してたし、50m以内には来てくれなかったけど一緒に出かけたこともあった。それって、多分私が高校卒業後に短大に進んだからだと思う。保育科の短大に通ってたんだけど、まあ一浮いてた(笑)。ギャル全盛期だったから最初の頃はハデなコもいたんだけど、どんどん辞めてくの。短大は制服だったから好きな服着れないし、実習では黒染めスプレーしなきゃならないし。私も辞めたいって思ってた。でも親は違った。親にしてみればヤマンバこそ止めさせたかっただろうに、「そんな格好してても、ちゃんと短大に通ってるわけだから、頑張ってるんだよね」ってたまーにつぶやくの★そういうのってパワーになるぜ。信じてもらってるのに辞めたらガツカリさせちゃう。親の気持ちを受けて無事卒業。保育資格もとったよ。見た目がどうあれ、親は子供のことを応援してくれるものなんだね。

親と私のミニ年表♡

高校生 高校から外泊が許可される。泊はしない主義だったから、連絡はママに。親の信頼を勝ち取る。ヤマンバ全盛期。短大卒業後、一人暮らししようとしたら心配と反対されたから、貯金した150万の内100万円を親に預けて「貯金できる子ビール」して許可を得る。

episode.1

信じてくれたから短大卒業できた

ヤマンバのときは、半径50m以内を一緒に歩いてくれなかったな(笑)

ライター&Tokyo Nadeshiko
ブロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

episode.2

お母さん大好き病やから尽くしてる

大阪と東京で家は離れてるけど心はめっちゃ近くにいる気がするねん

ドレスプロデューサー(28歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵さん

親と私のミニ年表♡

小学生 私立の小学校に入塾する。も、うちのアホさが浮き彫りになる。勉強に関しては、早々に親から期待されなくなることに。中学生 少レグレ出す。深夜徘徊で捕縛されてお母さんとバトカーに乗ることになったとき、恥ずかしくて死にたくなった。高校生 単位やバカだったんだけど、卒業式で着る袴を嬉しそうに選んでお母さんを見て得意で卒業すること。決意!! そして無事卒業。親の携帯の待ち受けは、うちの画像らしい(笑)。

うちの両親は、いまだに手をつないで一緒にTVを見るような仲で憧れ。こんな夫婦になりたいなって思う。そんな憧れの二人やから、昔から親とは仲がいい。うちが上京してからは、お母さんと毎日のように電話するし手紙も書く。内容は「仕事でどこに行ったら」みたいな日記っぽいこと★手紙もらうのが嬉しいのか分からんけど、お母さんからは切手が大量に送られてくるねん★ま、親からはあんまり返事来ないけどね(笑)。大好きな親なのに、まだまだ親孝行できてないなって思う。だからワケじゃないけど、親が喜びそうな物は買ってあげちゃう。お母さんにはシャネルのお財布とか化粧品。お父さんにはスウェットとか電動歯ブラシ。母の日、父の日、誕生日はもちろんだけど、普通の日でも買う。コレ好きそうやな「コレ欲しいなあ」「コレ欲しいなあ」って言われたら買う。めっちゃ貢ぐ(笑)。この前TGCに出たときに、家族みんな大阪から来てくれて。そのときお母さんが感動して、「ちよつと泣いた」って言うてくれたときは少し恩返しできたかなって思ってた。親が元気に内にならないうしーンを見ることができてホンマによかった。これからも親に尽くします。

親と私のミニ年表♡

19歳 夜やってくるのが親に見つかって、「本気でやるなら新地」と言われる。その後、西中島のお店が潰れて北新地へ流れ着く。数年経ったとき父親の言葉の意味を理解。今、なんだかんだ北新地で7年ちようちよやってるけど、ここで夜続けるのも「本気でやるなら新地へ行け」っていうお父さんからの言葉があつたから。夜やることに対して否定されなかった会社を興したときも見守ってくれてありがたう。

episode.3

親子なんやけど友達にも近い感覚

まなかん家の寝具も買ってくれる(笑)

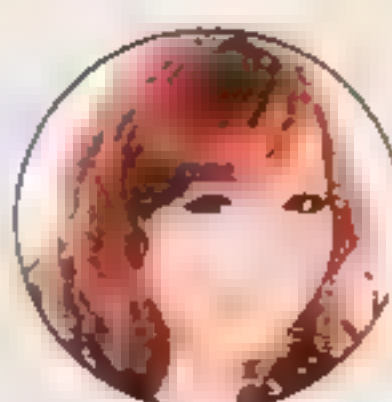
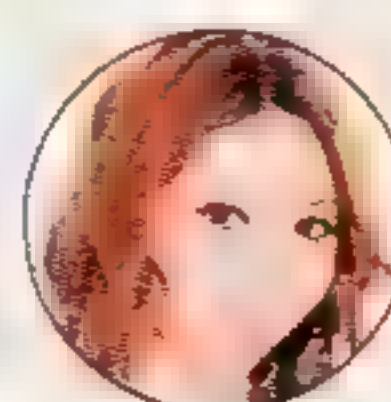
北新地パニラ勤務&アパレル会社社長
既婚・子供なし
まなかん

木村歯科クリニック副院長(31歳/東京都)
独身・子供なし木村美和子先生

手作りのクッション♡
なぜか食パンの形にしたいよ。裁縫得意だったから作ったの。ずっと使ってくれた♡



エステのコースをプレゼントしたり、食事に連れてったりするよ。親のためなら基本的にいくらでも出せる♡



お母さんには白ワインやチーズ♡ お父さんにはゴルフウェアとか毎朝食べてる魚の詰め合わせを贈ったよ。

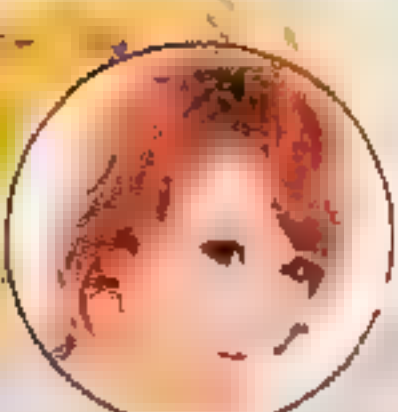
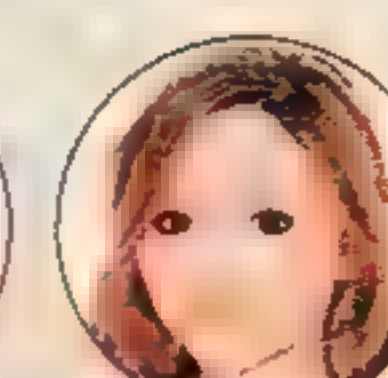
広島県の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし青木りえさん

今年はケーキをあげたよ。去年はウィットのキーケースをプレゼント。最近親孝行しなきゃって思う♡

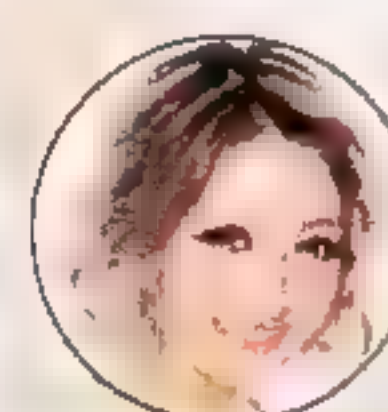


ミソガール委員会代表(27歳/東京都)
独身・子供なし藤本智子さん

今年の母の日に自分で作った味噌をあげたよ。秋くらいから仕込んでおいたんだ。喜んでくれてよかった♡

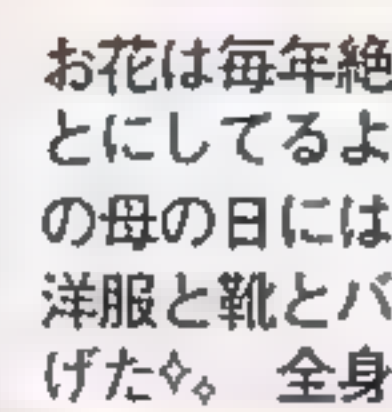


いつまでもキレイでいてほしいから、お母さんには化粧品とか父の日は全身コーデをあげたりする。

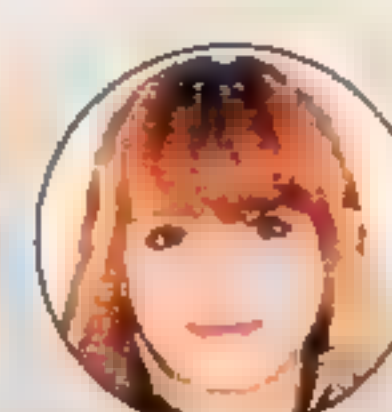


RUNWAY channel(ブロガー)(25歳/千葉県)
バツイチ独身・息子2人鈴木愛美さん

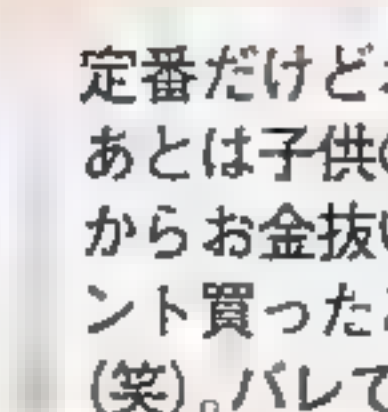
地方に住む親戚と会いたいのに会えない状態が続いてたから、お花にチケット添えて旅行券をプレゼント。



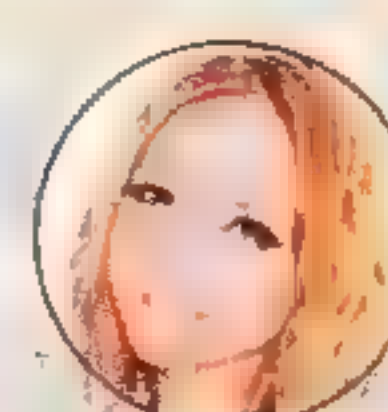
お花は毎年絶対贈ることにしてるよ。今年の母の日には、お花+洋服と靴とバッグをあげた。全身コーデ♡



母の日にはストール、父の日にはメガネも拭けるハンカチ★基本、実用的なものをあげるようにしてるよ。



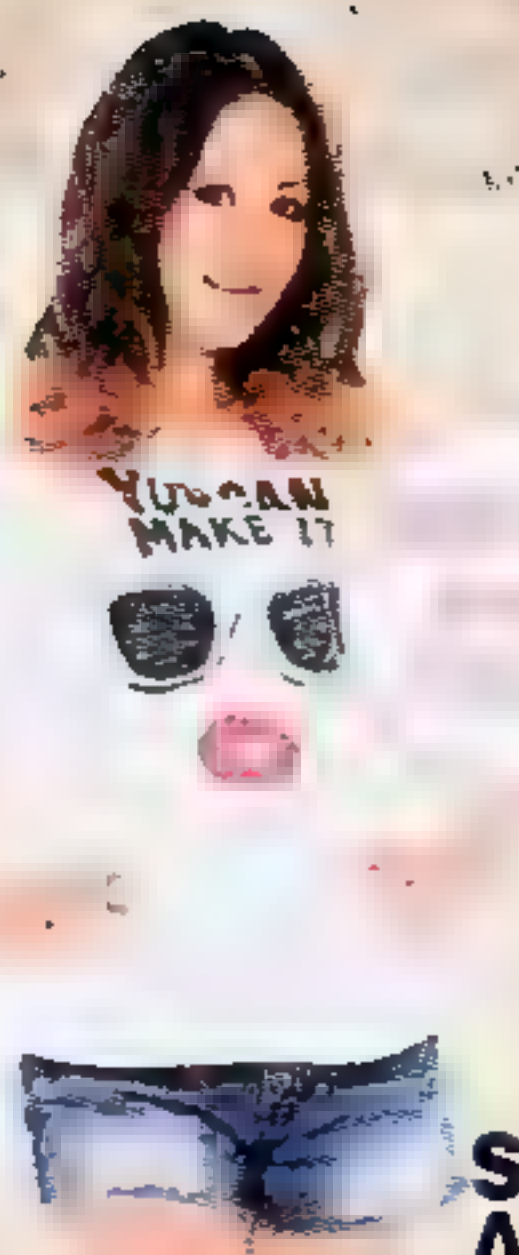
定番だけどお花とか★あとは子供の頃に月謝からお金抜いてプレゼント買ったこともある(笑)。バレて怒られた。



主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー(33歳/東京都)
既婚・子供なしMERIさん

イベントコンパニオン(28歳/東京都)
独身・子供なし奥山絵里奈さん

六本木Bar Lounge Amethyst代表(29歳/東京都)
独身・子供なし山上紗和さん



会社員(32歳/東京都)
独身・子供なし
SATOKOさん

episode.4 母親がガンで 入院生活に…

去年のこと。お母さんが区の検診に行ったら、たまたま大腸の検診もやって。せっかくだからという軽い気持ちで受けたんだ。そしたらそのとき、大腸ガンだつて分かって、すぐに入院。手術は成功！1カ月くらいで退院して、今度はすっかり元気。でもお母さんが入院してる1カ月間は寂しかったしツラかった。産まれてからずっと一緒に住んでるから、家にお母さんがいないっていうことが異常事態。家事とかの面でお母さんの大変さも実感した。だけど何より精神的にツラくて…

「このまま死んじゃったらどうしよう…」とか。仕事中は比較的大丈夫なんだけど、家に帰って1人だと不安に押しつぶされそうになる。このままだとどんどんネガティブになっちゃうから、友達や彼氏と過ごす時間を作ってみたの。そしたら、1人で悪い方へ考えちゃう時間は減ってきたかな。今回のことでお母さんの存在の大きさを痛感したけど、一緒に住んでるから距離が近すぎて感謝の言葉なんて恥ずかしくて言えない。たくさん一緒に時間を過ごすことで気持ちを伝えてるつもりだよ。

親と私のミニ年表

小学生	塾とバイオリンとバレエを習わされてた。中学受験もしたんだ。しつけに関しては、結構厳しかった記憶がある。
中学生	反抗期だった中★お母さんとはケンカばかりしてたり。彼氏ができてからは何回かブチ回して帰るようになった。
高校生	大学2年のときにバラバラオールスターズと3年間活動したあと就職。このあたりから親孝行するように「時間を取る」とか、親から言われてたことが社会人になって役立つ。



主婦(27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠5カ月
YUKIさん

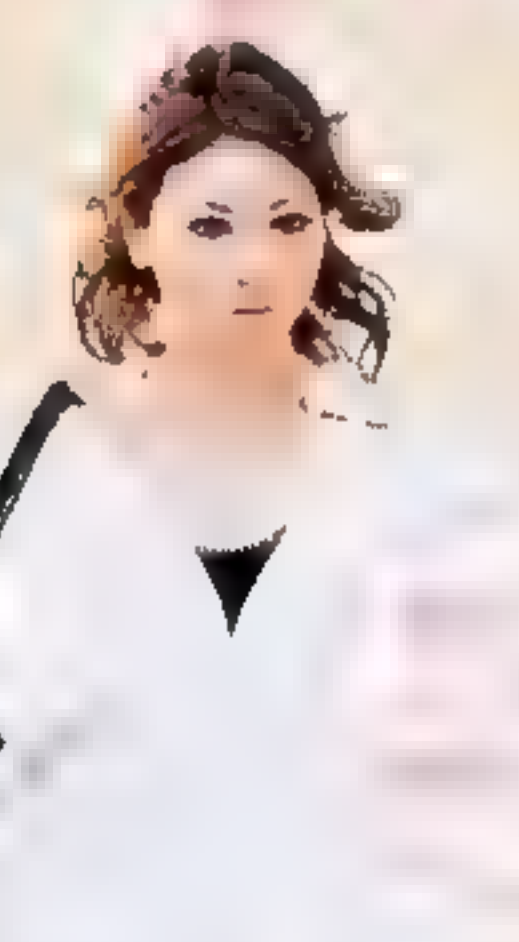
episode.5 家出癖を直したのは 1杯の牛丼★

中1から徐々にヤンキーになっていった。理由は好きな先輩がヤンキーになってたから。思ってたから★友達もみんなヤンキー。仲間内の誰かの家で溜まるんだけど、その度に両親が連れ戻されてくる。それがすごくイヤだった。連れ戻されてはまた家出して、の繰り返し。ある日、またいつものように彼氏の家に家出した。最初の何日間かは親から「帰ってきなさい！」って連絡がすごかったんだけど、ある日お父さんが牛丼持ってきてくれた。無理矢理連れ戻されるかと思ったら「和香をよろしくお願います」と。そのときに初めて親に対して申し訳ない気持ちになった。言わなかったけど、初めて心の中で「ごめんね」と思った。そのときに、素直に「あ、帰ろう」と思ったんだ。それから家出はしなくなった。

けど、まだ完全に更正したわけじゃなくて(笑)。更正できたのは中3のとき。悪いことして捕まっちゃったときに、警察と親に「これ以上学校サボるなら施設に入れるぞ！」って脅されてから徐々に。高校入るときに上京したらホームシックになって。あんなに家にいたくなかったのにウソみたい。今では親の偉大さが身に染みてる。

親と私のミニ年表

小学生	英語、バレエ、ピアノ、そろばんの習い事。毎日の毎日。お母さんが厳しかったんだよね。イヤイヤ通ってた。
中学生	中1でヤンキーデビュー。ほとんど家に帰らなくなる。警察の厄介になることもしばしば。1番やんちゃな時期。
高校生	東京に住んだ兄の部屋に居候する形で上京。高校と上京でお金使わせてから、初めて親に「ありがと」メール送信。



まつ毛専門店ランデブー代表
(31歳/東京都)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

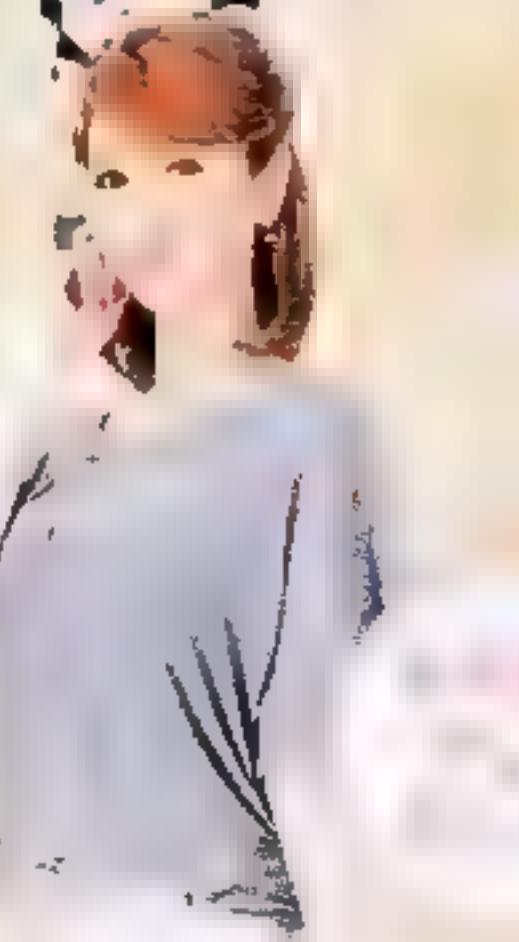
episode.6 食料 貧乏、DV男 から救ってくれた

ラジオ番組のレギュラーが決まったのが高校卒業前。すぐ東京へ行くことになった。それはすごく嬉しかったんだけど、お金がないから引越した代払った2万円しか残ってなくて、弾丸で上京したけど貧乏生活だった。ラジオのレギュラー番組も週1回で、月4万円にしかならない。家賃も払えないからベビシッターのバイトしたり、水商売始めた。でも、バイトしてもお給料はすぐに入らない。実は引越すときに両親が3日間手伝いに来てくれたんだけど、そのときカップラーメンを買い込んでくれた。泣きながら食べてたよ。で、上京して数カ月経った頃、彼氏ができた。だけどDV男に豹変しちゃって。部屋に軟禁された上に、携帯も折られちゃって誰の番号も分からない。唯一記憶してたのが実家の番号。深夜、彼がいない隙に実家に電話して助けを求めたら次の日に来てくれた。DVするような男って外面はいいから、親がいれば暴れたりしない。で、両親が彼を説得してくれて、私は一度実家に帰ることに。その後、また上京したんだけど、あることに東京まで来てくれて。帰って行く後ろ姿を見て泣いてた。助けてもらってたんだから、私も親の役に立とう、できることは全部やってあげようって誓った。

ラジオ番組のレギュラーが決まったのが高校卒業前。すぐ東京へ行くことになった。それはすごく嬉しかったんだけど、お金がないから引越した代払った2万円しか残ってなくて、弾丸で上京したけど貧乏生活だった。ラジオのレギュラー番組も週1回で、月4万円にしかならない。家賃も払えないからベビシッターのバイトしたり、水商売始めた。でも、バイトしてもお給料はすぐに入らない。実は引越すときに両親が3日間手伝いに来てくれたんだけど、そのときカップラーメンを買い込んでくれた。泣きながら食べてたよ。で、上京して数カ月経った頃、彼氏ができた。だけどDV男に豹変しちゃって。部屋に軟禁された上に、携帯も折られちゃって誰の番号も分からない。唯一記憶してたのが実家の番号。深夜、彼がいない隙に実家に電話して助けを求めたら次の日に来てくれた。DVするような男って外面はいいから、親がいれば暴れたりしない。で、両親が彼を説得してくれて、私は一度実家に帰ることに。その後、また上京したんだけど、あることに東京まで来てくれて。帰って行く後ろ姿を見て泣いてた。助けてもらってたんだから、私も親の役に立とう、できることは全部やってあげようって誓った。

親と私のミニ年表

小学生	月々金でフルで習い事が入ってて多忙な日々を送る。教育ママじゃないうけど、勉強に関しては厳しかった気がする。
中学生	フルと陸上部にハマりつつ、テニス、バスケットもやる。習い事は激減。両親との仲は可もなく不可もなく良好。
高校生	次第に親の言うことを聞かなくなる。兄がグレたのが大きくて、私に対してはバカから私に放任主義にシフト。



ビューティサロンShionオーナー
(33歳/東京都)
独身・子供なし
ERIKAさん

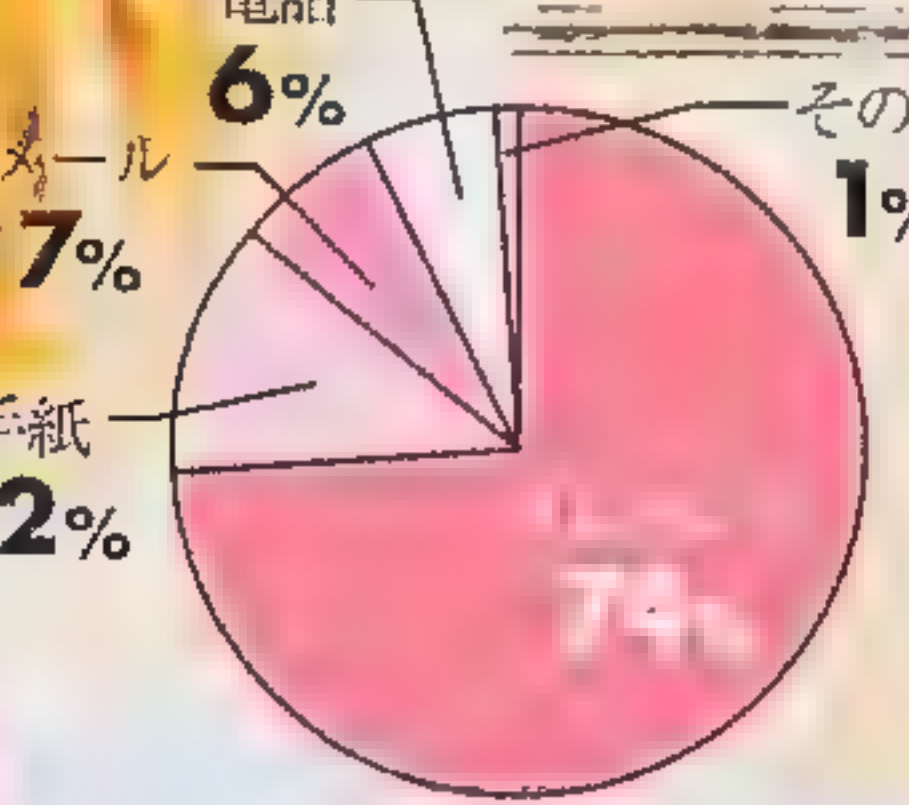
episode.7 駅前で私を探す 両親の姿を目撃★

中学から高校にかけてグレて、とにかく彼氏と一緒にいたくてよく家出した。お母さんは寛大だったから、夜中に出かけようとしても「ちゃんと帰ってくるのよ」と言っただけだった。お父さんにはすごい勢いでとめられて、取っ組み合いのケンカに発展してた。隙をついて逃げるように外出してた。その日も普通に彼氏の家にいた。確か3泊目くらい？ 彼氏の手でプラブラしてたら、駅前で両親が私の写真を持って聞き込みしてる姿を見つけた。よく見たら両親の友達も一緒になって聞き込みしてるし、そんな姿見たら申し訳ない気持ちでいっぱいになってすぐ帰ったよ。

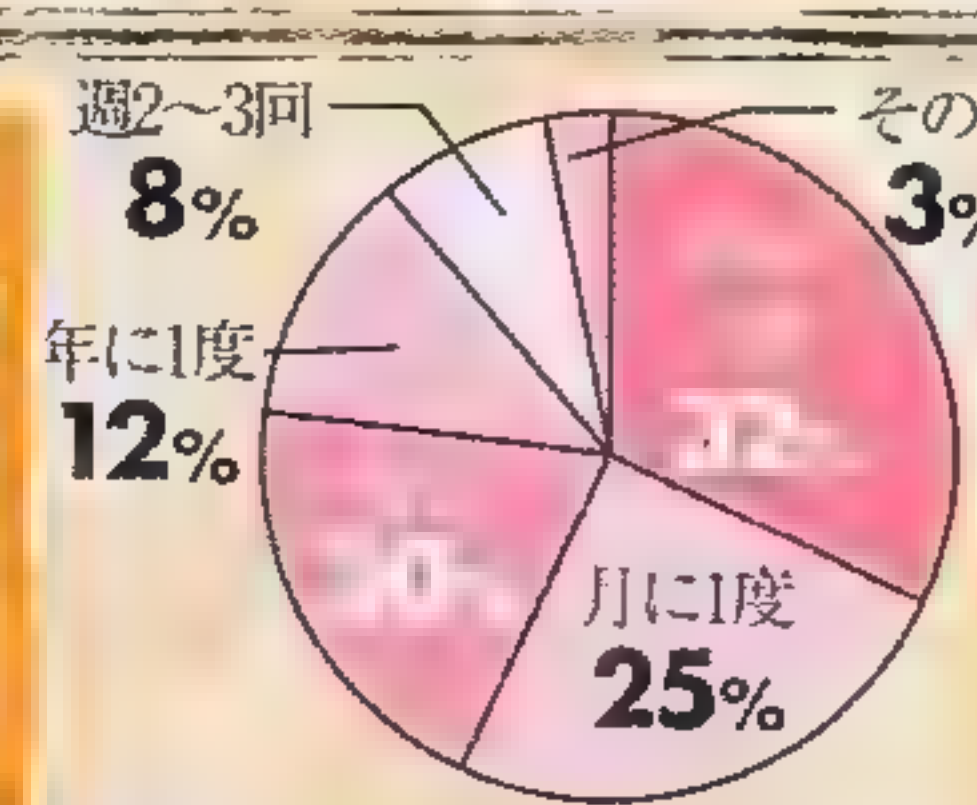
それから家出は一度もしてない。それまでは何回怒られて連れ戻されても、着替えを取りに瞬間帰るだけでまた家出してたのに。今回は本当にもうやめようって思えたんだ。で、数年後に弟もグレるんだけど(笑)、やっぱり帰ってこなかったりして当時の私と行動パターンが一緒。今度は弟のことを心配して苦しむ両親を見て、「私こんなに迷惑かけてたんだ」と改めて思い知った。今では両親ともに仲良しだよ。お父さんとはあんなに激しいケンカしてたのに、一緒に飲みに行ったりするし。

親と私のミニ年表

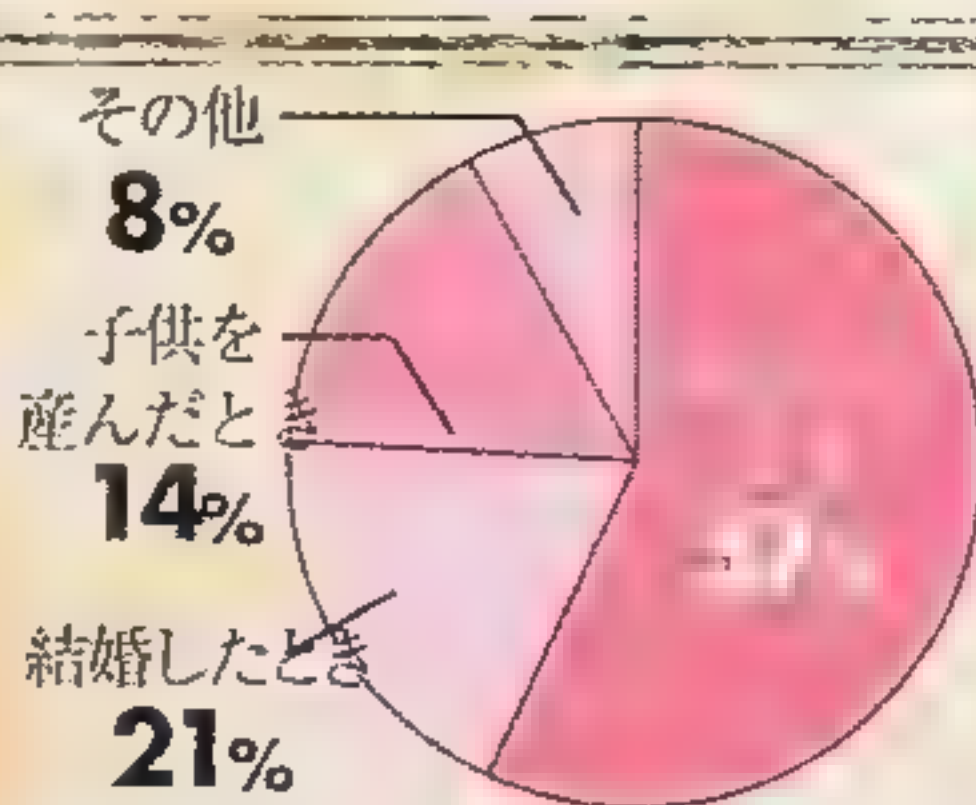
小学生	自分もグレてたし、友達もみんな悪い感じ(笑)。多分一番親に迷惑かけた時期だったと思う。
中学生	実家を出る。と言ってたけど、この頃から就職したの。確か両親が離婚したの。理由は私がグレすぎたせい。
高校生	18歳までは夜やってたけど、この頃から昼職。労働が大変なんだって分かって両親への尊敬の気持ちが芽生える。



「手紙でも口でも言う」(Ena)もいれば、「プレゼントの質で伝える」(奈々)人も★手紙も意外に人気



実家が地方の人は多くても半年、少なくても1年に1度くらい★「一緒に住んでるから毎日」(和香)も★



親元を離れたときがダントツ1位★「昔はウザかったけど一人暮らししてから看病してくれて感動」(絵里奈)



昔から仲が良くても悪くてもオトナになると想いが強まるのは一緒★恋や仕事の相談をする人も

高須クリニック
高須幹弥先生が
もの申す!!

目と鼻の整形率は8割3強!? 海外セレブの変身に喝!!

PART.06

劇的
ビフォー
アフター

セレブの魔法

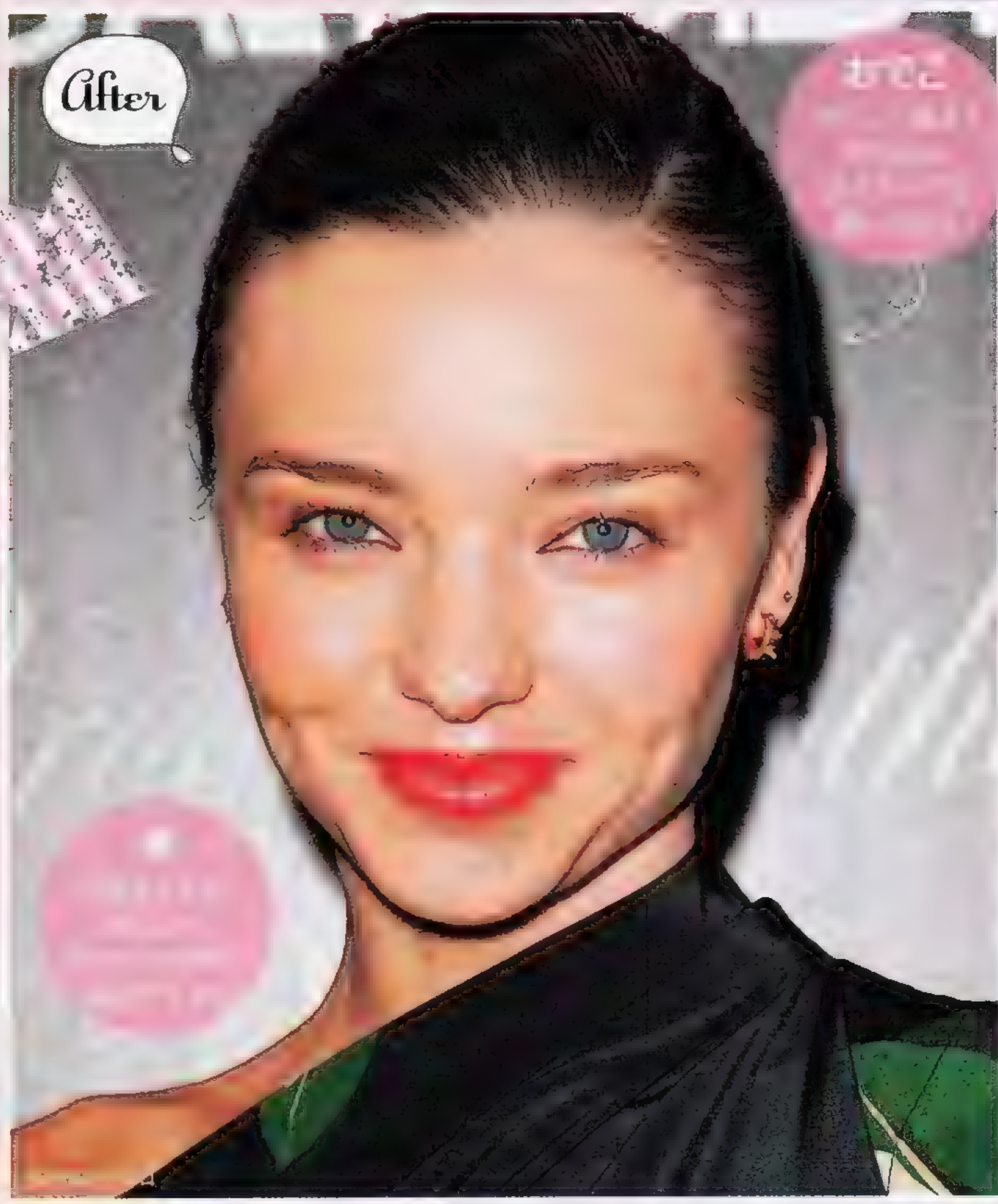
高須幹弥先生の鋭い観察眼が早くも人気上昇中のセレブ企画。今回は、ベビーフェイスでふくよかなバスト&輝くナイスボディを持つ、みんな大好きなミランダ・カーと、40代に突入してもまだまだ美しい現役のグウィネス・パルトロウのプチ整形疑惑に注目してみました♡



Before

くるんと丸いおでこ&鼻先で
ベビーフェイスがさらに愛らしく♡

Miranda Kerr ミランダ・カー



After

最近のミランダ

プリン君を出産後もヨガとピラティスに通い続け、抜群のプロポーションで復帰しさらに多くの広告塔となっているミランダ・カー。美の秘訣は水を多く摂取し、ローズウォーターを朝夕忘れず、毎朝乾いた肌をブラッシング♡これがリンパの流れに効果的なのだそう♡食事は健康的なものを80%、20%は好きなものを食べるルールみたい♡

額

おでこをこれだけ丸くするのなら、**額形成の骨セメント施術**をしたんでしょうね。方法はいろいろですけど頭髪内を切開して、おでこの皮膚をべろんと剥がし、そこに人工の骨を埋め込む手術が一般的です。**骨セメント**は徐々に自分の骨と化し、生まれながらの形のようにフィットしていく♡僕のクリニックでは1,365,000円で行っています。ほかに**ヒアルロン酸**を定期的に注入するって方法もあるけど、これだけ丸くするにはかなりの量を定期的に注入することが必要ですね★

鼻

鼻の形はそれほど変わってないですけど、先端が鋭くなっているのを先端に軟骨を入れた**耳介軟骨移植**(じかいなんこついしょく)をしたのかもしれない。耳の後ろの付け根部分を2cmほど切開して、耳の軟骨の一部を切り取り、鼻先に移植して縫い合わせる施術です。鼻先への移植も鼻の穴の中を3~4cmほど切って軟骨を挿入するので、傷跡がほとんど目立たない。一気に上品な顔になります♡自分の体の一部だから衝撃にも強く、半永久的に持つのでおすすめです♡



高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティに美容外科治療を担当。

今回はロシアのウラジミール・プーチンへの整形疑惑について。ブログでも書いたので詳細は省きますが、プーチン大統領は元々60歳をアピールするためにまぶたのくぼみ・コケた頬・ほうれい線に都度**ヒアルロン酸**を注入しているかと思われます。男性でも貧相に見えないように**ヒアルロン酸**を使う、コケが気になる30代女性には参考になるアイディアですよ♡

“世界で最も美しい人”の
NOボトックス宣言に注目!!

Gwyneth Kate Paltrow
グウィネス・パルトロウ



Before



After

最近のグウィネス

米People誌が選ぶ「Most Beautiful 2013」でトップに選ばれたグウィネス・パルトロウ♡今年の5月には「実は以前、ボトックス注射をやっていたの。でももうやらないわ」と宣言して話題に。マクロビオティック主義者で、日本でも発売されたトレイシー・アンダーソンの「ザ・トレイシーメソッド」を実践。週5のワークアウトで、引き締まったBODYをキープしている。

Beforeはボトックス注射を打ってるせいか、おでこがピンと張っていて、まぶたの位置が下がってますよね。アメリカでは人気の**ボトックス注射**だけ表情筋が動かなくなってしまうから、女優さんには不向きなんじゃないかな。肝心の演技で表情が固くなるし。NOボトックス宣言にはその理由も含まれていそうな気がしますよね。Afterでも切開はしてないみたいなので、最近ハリウッドでも人気の**ゴールデンリフト**や**サーマクール**、**ウルセラ**あたりをやっているのでしょうか♡

リフトアップ

興味ないオトコの「愛してる」よりイケメンの「いらっしゃいませ」の方がキュンと美味♡

イケメンレストラン

PART.07

イケメン
鑑賞
はとバス
ツアー♡

最後にトキメいたのはいつですか？ イケメンレストラン第2回は、芸能人も数多く通うことでも知られるお好み焼きダイニング『HONA azabu』のマネージャー、野村亮介さん♡ お客さんを楽しませることへの情熱は麻布一、おもてなし上手な鉄板イケメンをご堪能ください♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Midori Sasaki

仕事も女性も一途に愛す焦げつく鉄板ハート♡

HONA azabu マネージャー(27歳)
独身・子供なし
野村亮介さん

好きな女性のタイプは
逆境でもくじけない生
きる力の強い女性。不
器用でも一生懸命頑張
っている人を好きにな
ることが多いです。年
齢は関係ないですね♡

系列店の「俺の炭」が
すぐ近くにあるって、こ
ちらでもマネージャー
をしています♡ 炉端
焼きのお店で、HONA
にいないときは大抵こ
ちらにいますよ。

好きになったのは彼女だけ。
浮気する余裕はありません(笑)
——この世界で生きていくの、し
になりますか？
野村 HONAは今年で6年目。
ちなみに前職はイタリア料理店
ずっと飲食業界で働いています。
——飲食業の楽しさは？
野村 人を幸せな気持ちにできる
ところかな。食事って料理が美味
しければそれでいいわけじゃない。
空間の雰囲気やサービス、質、す
べて含めて満足感を感じるものと
思うので、どうしたら楽しませ
てもらえるかをいつも考えています。
——ところで女性からのご来店をホメ
られると嬉しいですか？
野村 全体より細部をホメられる
と嬉しいです。例えば「その靴、
いい」とか自分の選んだものをホ
メられると正直にうれしいです。
——ちなみに浮気ってしますか？
野村 好きな人がいるので、もし
き合っていたら、それだけ十分幸
せです。ご飯行くにしても彼女と
一緒に行くほうが楽しいに決まっ
てます。飲食店だと時間も不規則だし、休
みもあてないようなもの。ママ
に連絡することも難しいし、浮気
をする余裕なんて正直ないです。
彼氏募集中の人は飲食の人間はオ
ススメですよ(笑)。

目にも鮮やかなHONAの絶品料理♪

イケメンスタッフのサーブで贅沢気分が味わえる人気メニューBEST3♡

GREEN VEGETABLES

こってり鉄板料理のサ
イドメニューにぴった
り♪ 特製バーニャカ
ウダソースはもちろん
追加OK/彩り野菜のせ
いる バーニャカウダ
ソース 1,280円



SHRIMP

カリカリに揚がったエ
ビは殻ごと美味しく完
食♡ パンのお替わり
をもらってオイルも残
さず食べ尽くしたい♡
天使の海老のアヒ
ージョ 1,280円

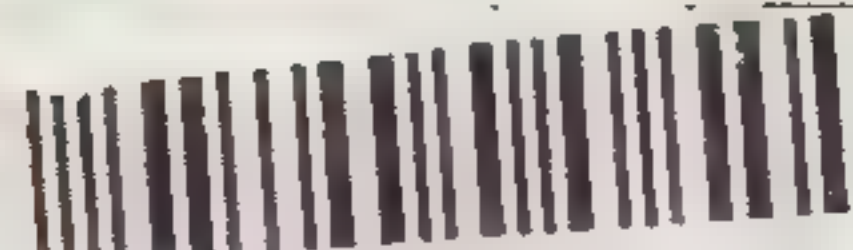


JAPANESE PIZZA

トマトとハーブがどっ
さりな看板メニュー。
お好み焼きの常識を覆
すルックスと味覚はヤ
ミつきになること請け
合い♡/HONAトマト
お好み焼き 1,480円



SHOP INFO



投稿!

奇妙な出来事は常にあなたのそばにある。いまある平穏な日常に感謝♥

本当にあった怖い話

PART.08

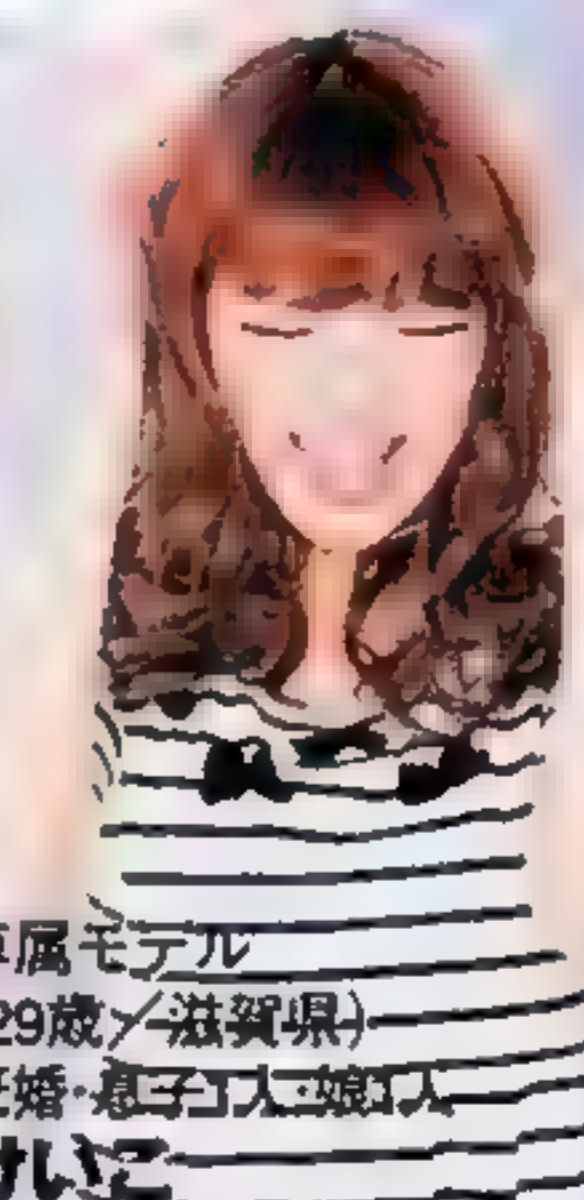
世にも
奇妙な
物語

「自分は大丈夫」「幽霊なんていないわけない」と思ってる方、本当にそうだと言いきれますか？ 平凡だけど平和な日常が永遠に続くと思いますか…？ この物語は全国のお姉さんたちが体験したほんの一握りの恐怖。自分のことと想像しながら読んでみてください。ちょっと涼しくなる…かも？

PHOTO_Nobuyuki Sasaki Illustration_Risa Innami EDIT&TEXT_Hironeko-A



歯科医療事務
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
古橋優香さん



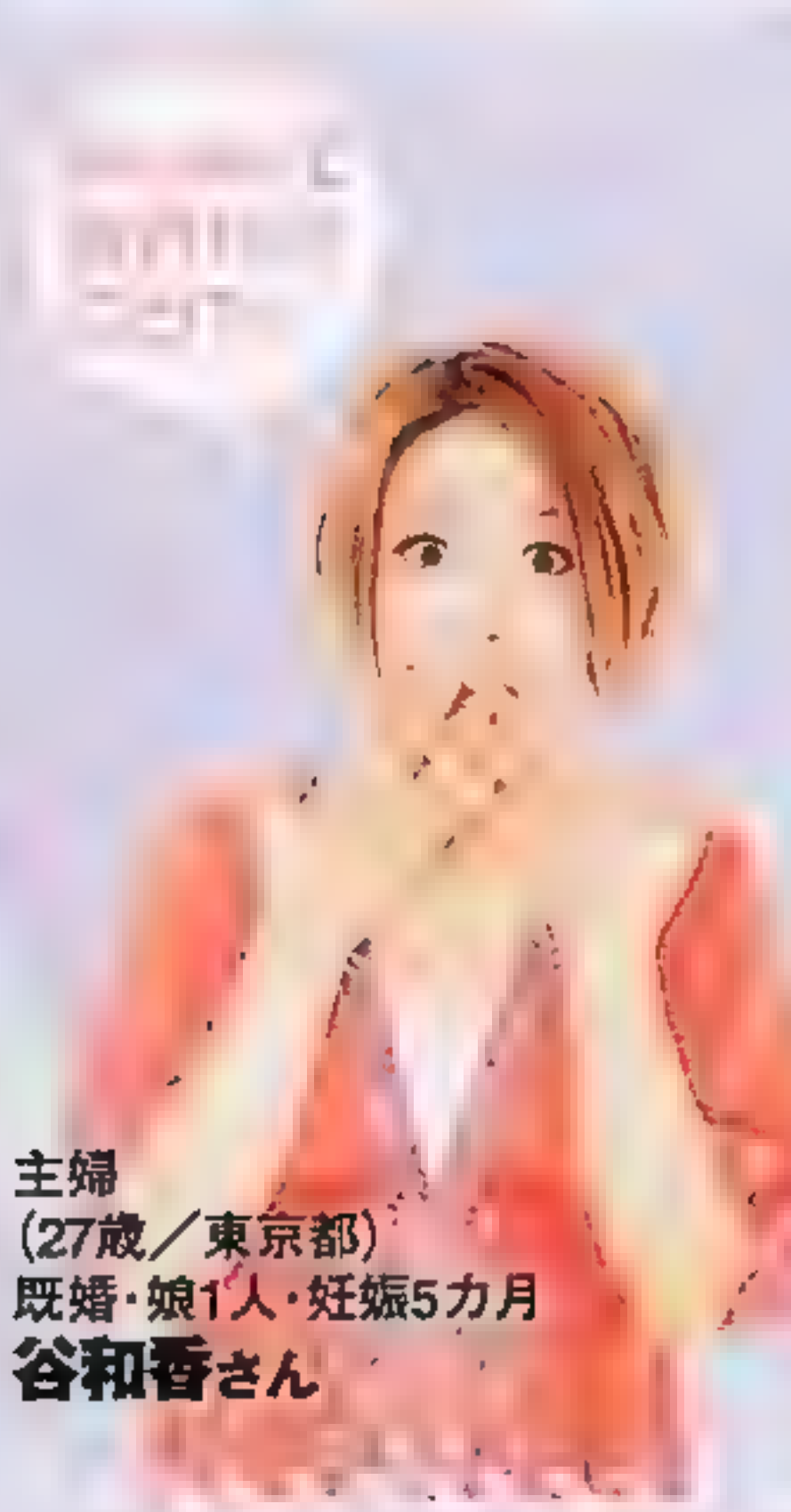
専属モデル
(29歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人
けいこ

電車に乗る生首
中2の頃って心霊体験に合うことが多い時期らしいです。実際私も毎日金縛りにあつてたり。コンセント式のラジオを聞いている最中に停電が起きて、ラジオだけはついたままとか…。金縛りの最中に薄目を開けたら、髪の毛の長い女性の生首が部屋をビュンビュン飛んでるのを見

電車に続く駅通路
中学のとき、電車で通学してたんだけど、ある日いつも使っていた駅の出口が見つからなくなつたんです。普通なら3分程度で出られるのに、10分以上歩いてても出口にたどりつかない…。幸い元のホームに戻ることはできたので、電車でひと駅往復して再び出口へ向かうことに。今度はびっくりするほど簡単に外へ出られました。何事もなかったかのようにたつたけど、本当に怖かった…。(東京都・金本かすみさん)

友達がとり憑かれて…
10代の頃、とある雑誌のロケで山梨の方へ行ったときの帰りの話。ロケバスの中で、あるモデルの口が急にうつぶめになって泣きだしたの。びっくりして声をかけたら次は男の人みたいな声で怒りだして、最後に「いやだいやだ」って女の口のようになって…。霊感が強いコだったから、樹海の近くを通った時にとりつかれたのかも？ とコンビニでお線香、近くの神社でお

たこともありました。怖くてすぐ目を閉じちゃったけど強烈だった…。その後、引越したら何も起きなくなつたからその部屋のせいだったのかもしれない。後に住んだのもたまたま友達だったから話を聞いてみたら、やっぱり「出る」って…。あとから人に聞いたのですが、悪い土地にずっといると手足が冷たくなって身体を壊すらしいです。大事にならなくてよかったって、いまは思います。(福岡県・森真由美さん)



主婦
(27歳/東京都)
既婚・娘1人・妊娠5カ月
谷和香さん

見えない住人
大阪に家があった頃、弟の部屋に泊めてもらったときの話なんですけど…。翌朝ドンドンドン!! と部屋のドアを叩かれて飛び起きたら、ドアが勝手にギョーッと開いたの。けどそこには誰もいなくて。その場所どころか、その時間は私以外だれも家にいなかった…。弟と妹に聞いたら、「あの部屋、女が出んね

暑い、あつい、熱い…
うちのお姉ちゃんがやたらと暑がついていたら、その上司がひとこと。「火事で亡くなった人の霊がついてるよ」って。その人が霊と会話できる人だったので、除霊してもらえた。(東京都・金本かすみさん)

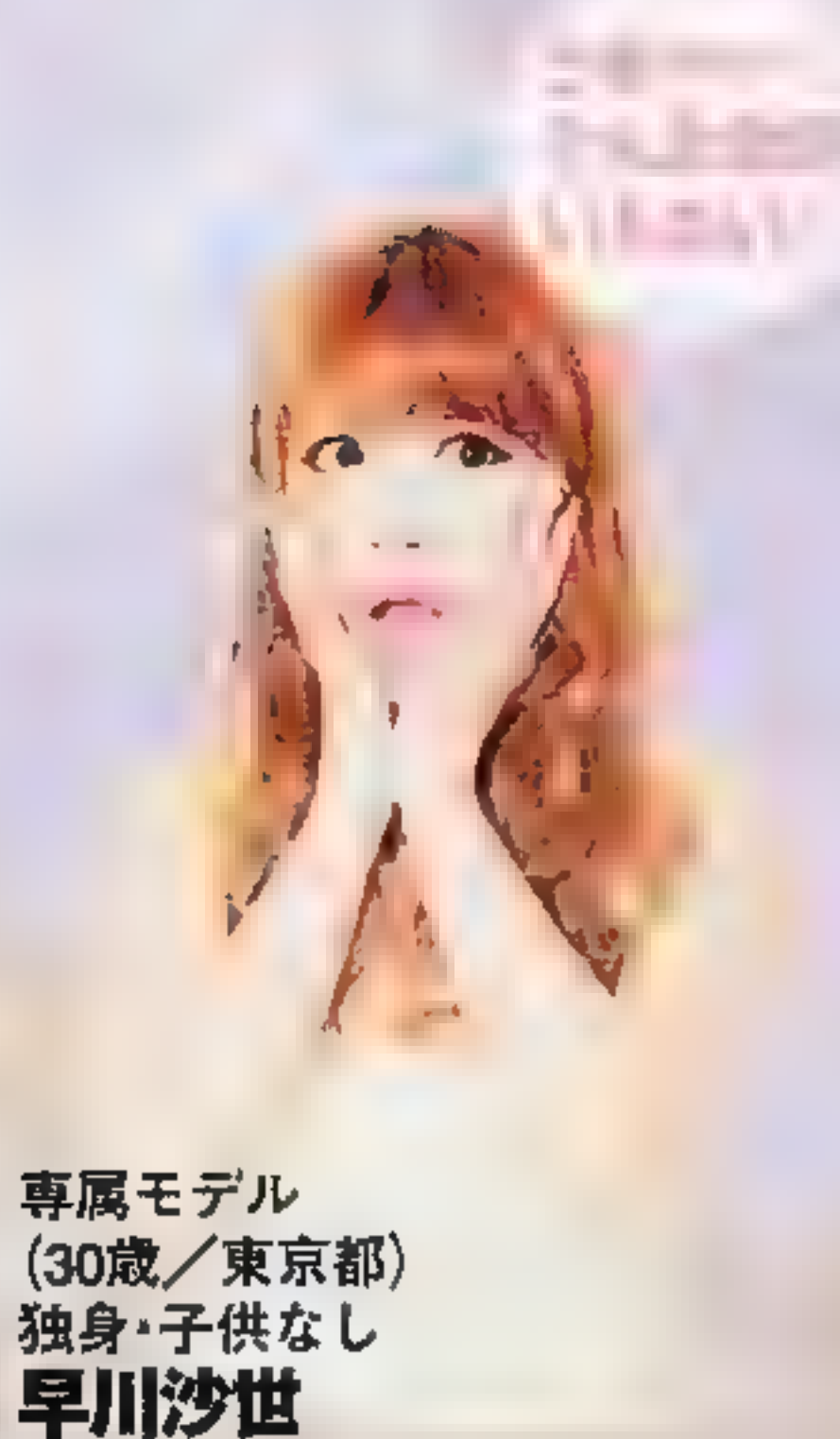
謎のエラー
1人暮らしをしていたころの話。その部屋の中で大きな声を出すと、なぜかとも響いたんです。まるでやまびこみたい…。特に気にしてなかったんですけど、新しく飼うことになったチワワを家に連れてきたら、そのコが部屋の角をじっと見つめて吠え出して…。なんだろう？ そう思ってた場所へ行ったら、急に激しい耳鳴りが。その場所はそれで収まったんですけど、その夜寝ていたら今度は金縛りに…。でもその日以来、声が響くことも犬が吠えることもなくなった。ワンちゃんを追いかけてくれたのかも。(東京都・久野泰子さん)

最期のあいさつ
私のお兄ちゃんがまだ小さい頃の話。家にかかってきた電話をお兄ちゃんがとったら、母方のおじいちゃんから。大した話もせずすぐ電話は終わって、いつも通りにのんびりしてたんだって。そしたら直後におじいちゃんが亡くなったって連絡が入ったの。お兄ちゃん電話をとったのは、ちょうどそのおじいちゃんが息を引き取った時刻だったみたいで…。もしかすると、最期に孫の声が聞きたかったのかな…。(東京都・小笠原令子さん)

札を買ったら正気に戻った。後日知ったんだけど、その時通った道で一家3人の心中事件があったらしい…。ニュースを見て思わず背筋が寒くなった。(東京都・谷和香さん)



株式会社MIZUKI
代表取締役社長
(31歳/福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森真由美さん



専属モデル
(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

白い手
撮影でフィジーに行った時の話。現地の人と一緒に歓迎のダンスを踊った後、みんなで集合写真を撮ったの。で、日本に帰ってから現像したら、私の首のまわり白い手がいっぱい写ってたの…。一緒に写真を撮ったのはみんな黒肌の人だったのに。怖くていままで誰にも言えなかったけど、写真はまだ持っ

昔住んでた家は怪奇現象が多かった。お母さんが1階から「ご飯やでー」って呼んだら「はいー」って返事が聞こえたらしいの。でも2階にいた私とお姉ちゃんは何も言っていんだよね。一体誰の声だったんやろ…？(大阪府・まなかさん)

夜のお仕事休職中
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

ん!!」って。だから弟は部屋では寝ないらしい。先に言えつもの！(笑) そそもその家を買った時、近所の人から「この家は人が長く居つけない」といわれてたみたい。結局、その家も住み始めて5年で売ったとのこと。(東京都・MERIさん)

ん!!」って。だから弟は部屋では寝ないらしい。先に言えつもの！(笑) そそもその家を買った時、近所の人から「この家は人が長く居つけない」といわれてたみたい。結局、その家も住み始めて5年で売ったとのこと。(東京都・MERIさん)



夜のお仕事休職中
(33歳/東京都)
独身・子供なし
LALAさん

る。本当に心霊写真なのかどうかはわからないけど、いまのところまだ悪いことは起きてない。

(東京都・小笠原令子さん)

青白い光

昔、家族でマンションに引っ越したときの話。私のベッドルームにだけずーっと謎の違和感があったの。玄関の横の部屋で、窓際には大きな鏡つきのドレッサーを置いて。その横にベッドを置いてたんだけど、夜になると青白い光が見えるようになって。夜寝ると、時々ベッドの下から腕を掴まれるようになったり…。奇妙な出来事が続いたの。

不思議に思ってた家の中を調べたら、玄関に置いてあった靴箱裏のすき間から誰も見えない全身鏡が出てきたんです。それがちょうど私の部屋のドレッサーと合わせ鏡になってたみたい。謎の鏡を処分したら何も起きなくなりました。



ラダター&Tokyo
Nadeshikoプロ
ー(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

になりました。

(大阪府・米本さやかさん)

ちいさいおじさん

中3のときの話。黙々と毛抜きしてたら、鏡越しにちいさいおじさんが一瞬見えたの。その後は彼氏ができたらしいことが続いた。

(福岡県・森真由美さん)

何名様ですか？

前のお店で働いていた時の話。3名だと思って接客してたお客様が実は2名だったの。絶対あと1人いたはずなのに。私が見た人は一体なんだったんだろう？

(東京都・美咲さん)

幽霊乗ってます

友達と遊んだ帰り、そのコの車でうちまで送ってもらったの。で、見送ろうとしたら、車の中に幽霊らしき影が…。ものすごく心配になって、速攻「家についたら連絡して」ってメールしたんだ。

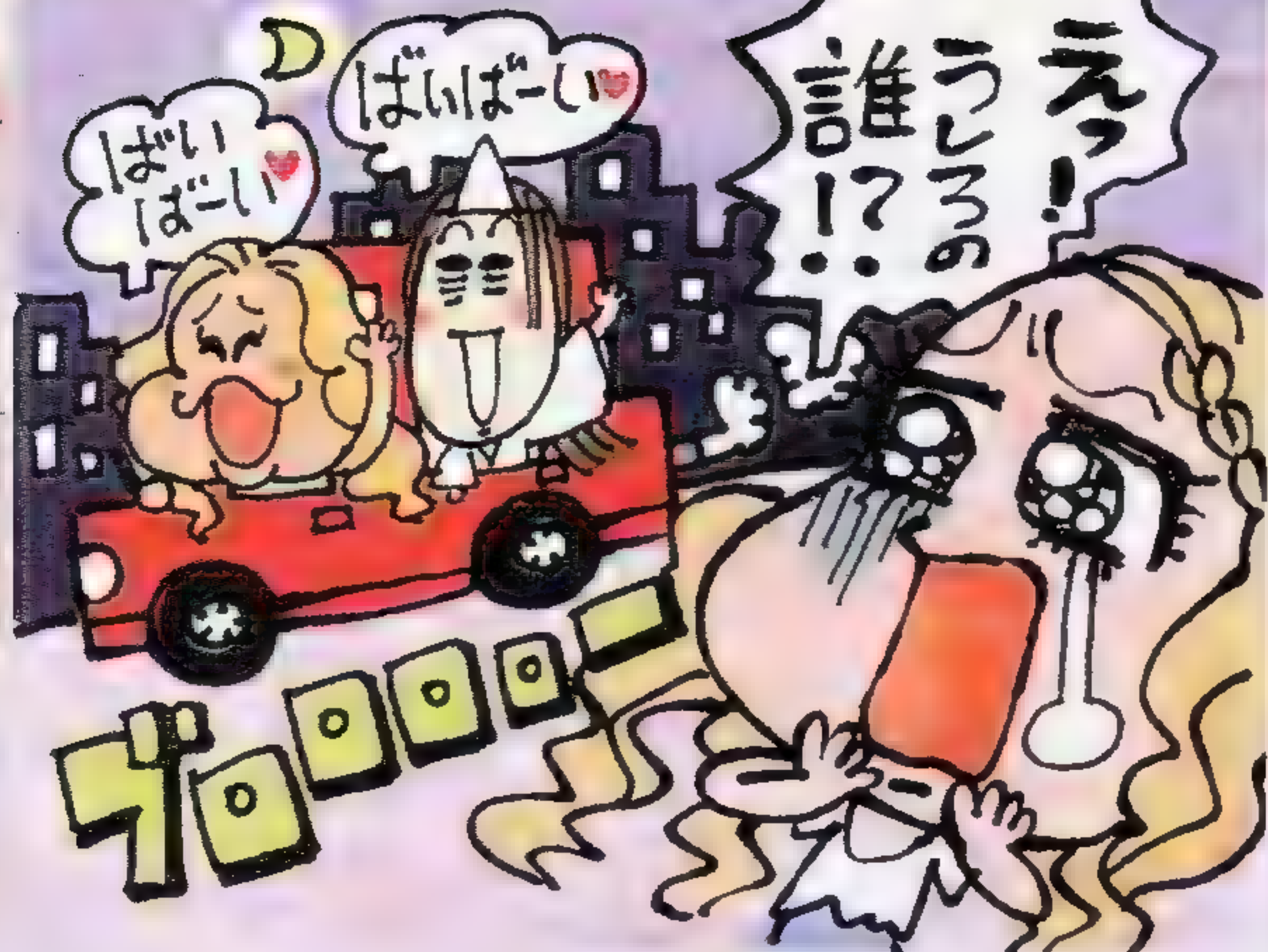
その後、彼女からは無事に連絡があったんだけど、帰る途中でさんさん道に迷ってかなり怖かったみたい…。うちになんて何度も来ての謎。何にしても無事でよかった！

(東京都・水野祐香さん)

私の足

8年前、いまは無き実家で起きた話。その日、弟が当時の彼女と別れ話をしてたんです。でも話がこじれたのかいつのまにかケンカになって。そのとき彼女が急に「私の足!!」と叫んで弟の太ももを刃物でグサツと！びつくりした母が救急車を呼んだため、幸い大事には至りませんでした。

その後、霊感の強い友達が家に遊びにきたんです。そのコによると、「1階がバチンコ屋で人の出入りが激しいからだと思っけど、霊が集まりやすいよね」とのこと。さらに突然「もう帰りたい」と外に出たので理由を聞くと、弟の部屋の入口に足のない女の人の霊がいるって。「私の足!!」って言うてるって…。



セットアップ
ジェルカ
(31歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

弟の身に起きたことは彼女に話してなかったのに。

どうやらあの日、弟の彼女は別れ話で気が減入って弱っているところをその霊につけこまれたみたい。私の足!!と刃物を振りまわす彼女の姿、いま思い出すだけでも恐怖のあまり涙が出ます…。

(長崎県・匿名希望さん)

集合写真

中学時代、友達の小学校時代の卒アルを見せてもらったの。みんなが窓から顔を出してる集合写真があったんだけど、壁のところに何かの女の顔が映ってて。カラー写真なのに、なぜかそのコだけ白黒で…。

(東京都・小笠原令子さん)

魔物の病院で…

北海道の魔物の病院を友達4人と探索。途中ですごくイヤな感じがしたから、私ともう1人の友達は先に車に戻ったの。すると、その直後に現れたのは…地元の警察！病院内に残った2人は、不法侵入と器物破損の疑いをかけられ連行。私も危機一髪だった！

(青森県・匿名希望さん)

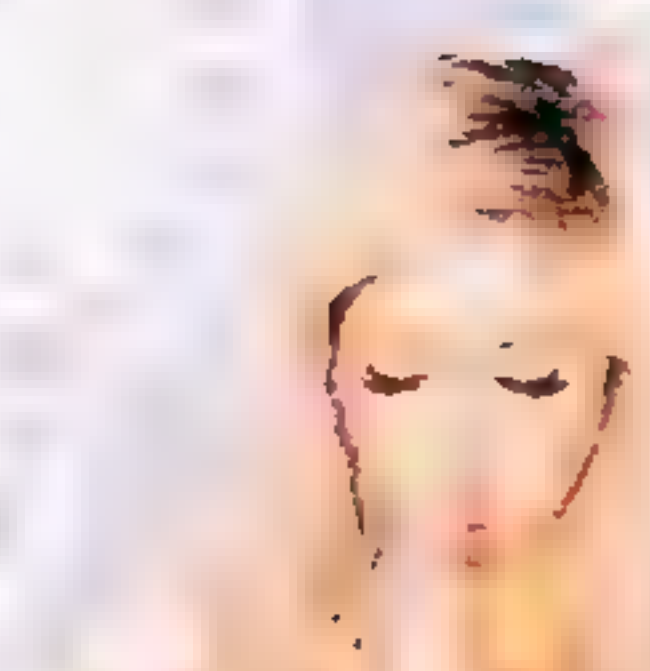
プレゼント

水商売で働いていた時、お客さんからぬいぐるみもらったんだけど、その中に盗聴器が仕掛けられてたの。見つけたら今度はもっと高性能の盗聴器を仕掛けられた。

(石川県・匿名希望さん)

部屋に出入りするおじさん

上京して初めて1人暮らしを始めた頃の話。終電で帰って来ると、見知らぬ人が私の家から出てくるのを目撃。どうやら私のいない間にそのおじさんは勝手に部屋に入ってたみたい。その



専属モデル
(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



イのネットを使って近くのもみほぐしエステを予約したの。いざ行ってみると、場所はマンションの個室で、店員さんは怪しい印象の男の人1人だけ。謎に窓も全部布で覆ってあるし、だんだん不安になってきて…。怖かったから10分で中断して帰った。お店の情報を良く見て選ばないと危険だと学習した。

(広島県・青木りえさん)

スピード注意!

最高速のルームランナーから落下…。足を引きずられ続けて大ケガ。摩擦熱のヤケドとすり傷で悲惨なことに…。

(東京都・若林奈緒さん)

あと一歩遅かったら…

中2のときの話。やたらと肩が痛いなと思ってたら、気胸だった。気づかなかつたらそのまま死んでたらしい。「肩こりかもしれない」なんて甘く見なくてよかった。

(東京都・LALAさん)

彼氏の素顔

つきあった彼氏が全国指名手配犯だった!!! 1カ月で別れられてよかった…。

(沖縄県・匿名希望さん)

究極のくびれ

くびれを作るために肋骨を切るって話を聞いたことがある…。そこまでやるかって感じだけど、想像するだけでもマジ怖!!

(東京都・山上紗和さん)

監視

とある休日、お腹が空いたから出前を取ったのね。で、配達の人が届けてくれた直後に知人の男性からなぜか怒りの電話が。「いまお前の家に男が入って行ったろ?」って。どうやら探偵をつけられて見張られてたらしい…。

しかし出前で来たのは、小さくて太ってるおじさんなの。そこをデキてると勘違いされるのも微妙…。だけどマジでソツとした。

(山口県・匿名希望さん)



六木本Bar Lounge
Amethyst代表(29
歳/東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」

を描いた人!!

48歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

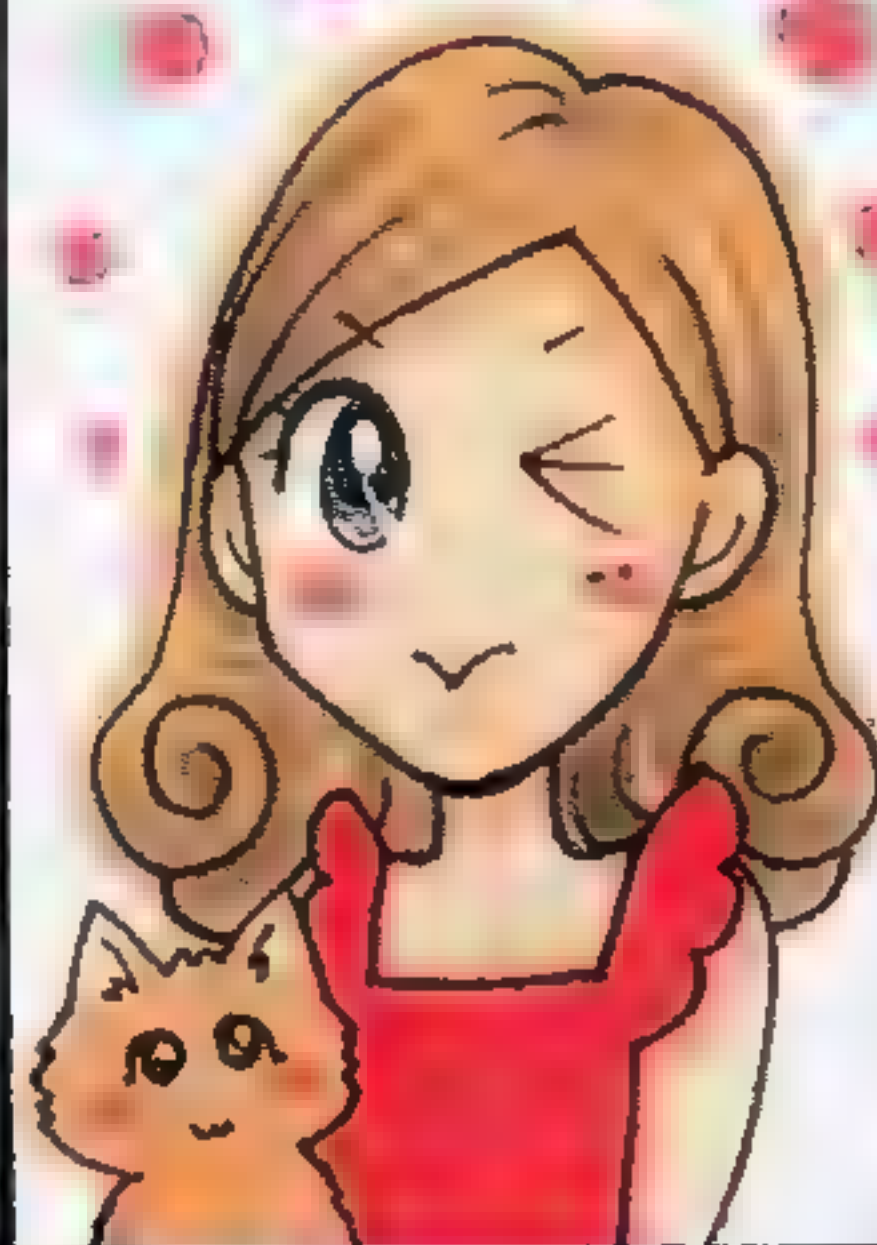
BWJイベントレポート

5月に開催されて大盛況のうちに幕を閉じたBWJ♪ 今回、かなつ先生にもステージで出張美容教室を開催していただきました♥ 美容オタク同士、モデルとのかけあいも大盛り上がり!! 今期の美容グッズのトレンドも分析してもらいました♪ 最新美容情報も先取りしましょ★

かなつ久美先生♥

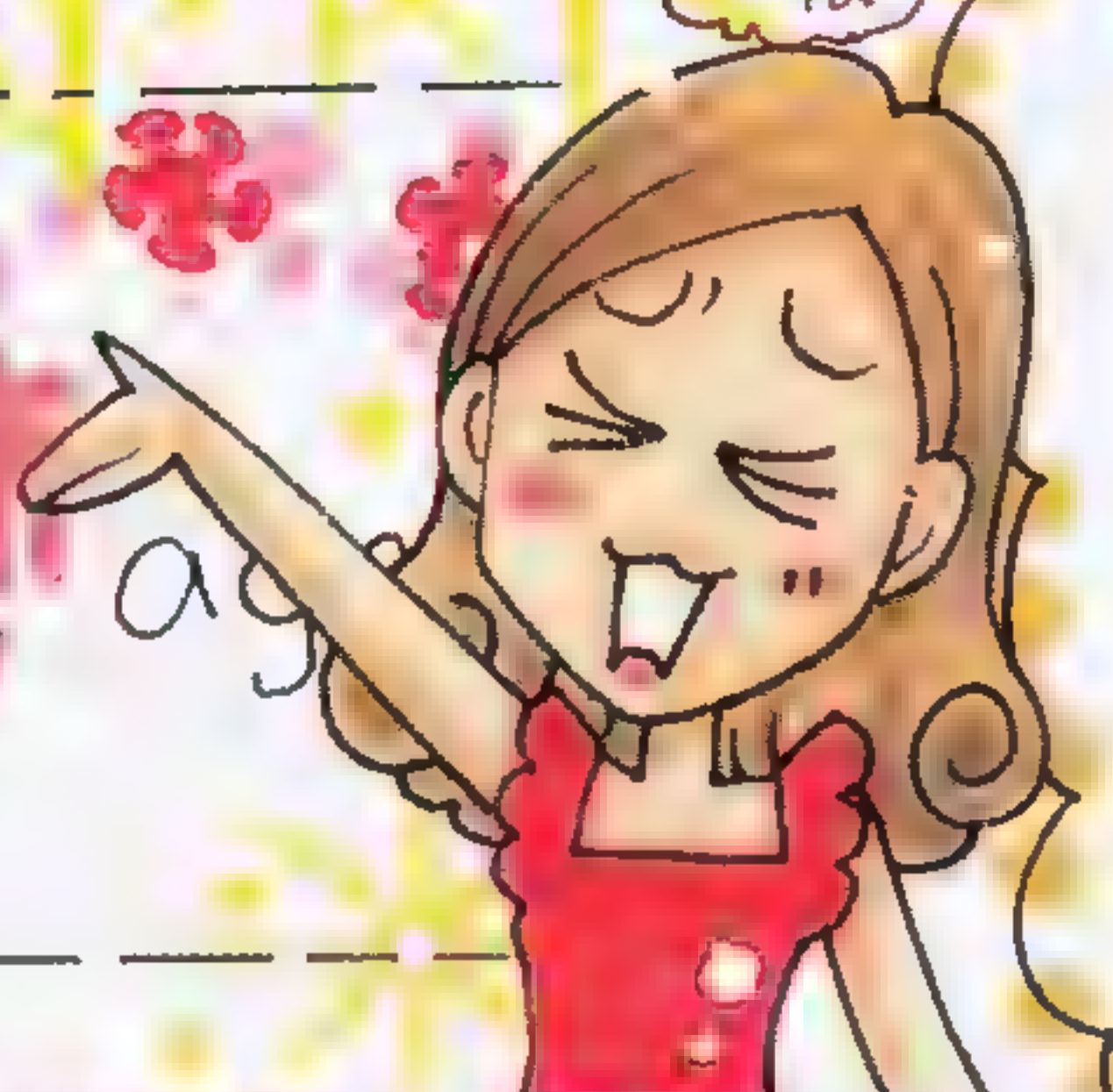
美容漫画家としてますます大活躍のかなつ先生♥ 最新刊「ひねって伸ばす仙骨ウォーキングでバビ型になる!」(メディアファクトリー)が好評発売中♪ デュク更家さんとの軽妙なやりとりも絶品です★ かなつ先生の最新情報がわかるブログはこちら♥ <http://ameblo.jp/kana-kumi/>

こんにちは♥
美容漫画家の
かなつ久美です



今回は5月に開催されて大好評だった
「ビューティーワールドジャパン2013」に
出展していた「姉ageha♥お姉さん百貨店」
ブースにやってきました♥

お姉さん百貨店

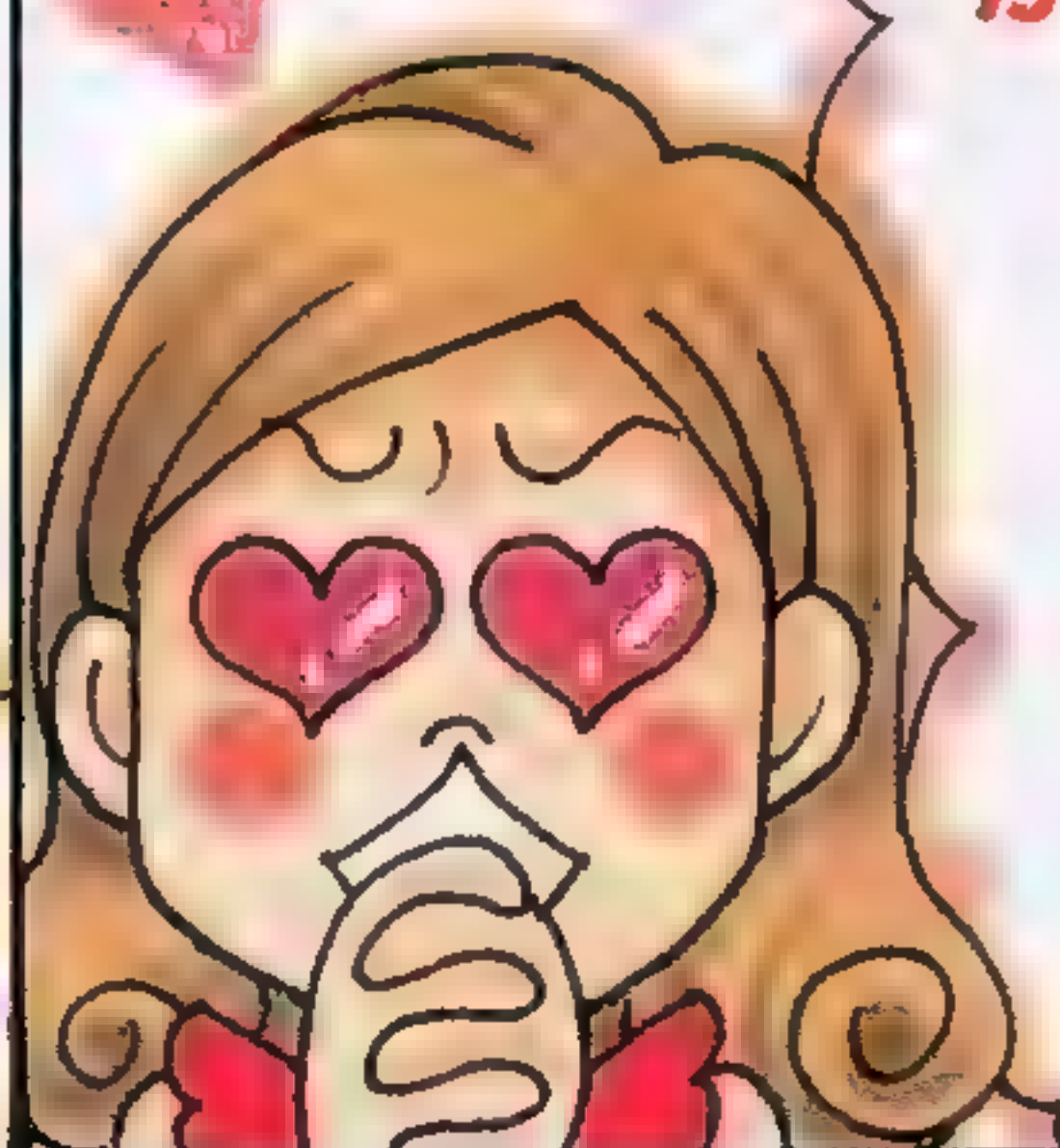
東京ビッグサイトには
コミケ以来……

わあ♥「お姉さん百貨店」のブースが
一番大きく広く盛り上がってますぞ♥

さすがっ♥

このステージでわたくしかなつ久美は
姉agehaモデルちゃん達とトークショーを
くり広げたのでありますが

もあ
かなつのお目目は
ハートになりっぱなし♥

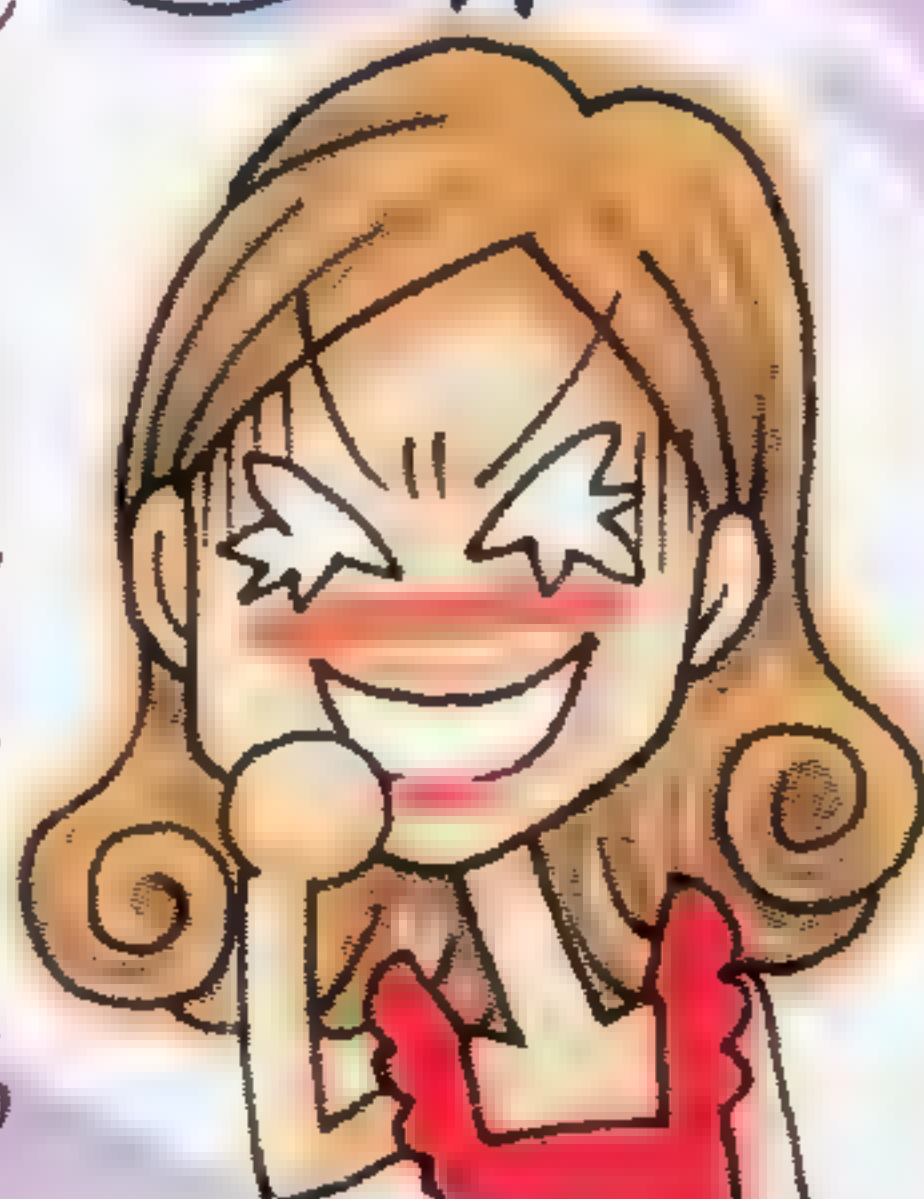


姉agehaモデルちゃん達の
かわいいこと♥細いこと♥
おばちゃんクラックラであります



ひいー!!
この方達と
今年49歳の
アタクシが並ぶなんて
公開処刑よねっ

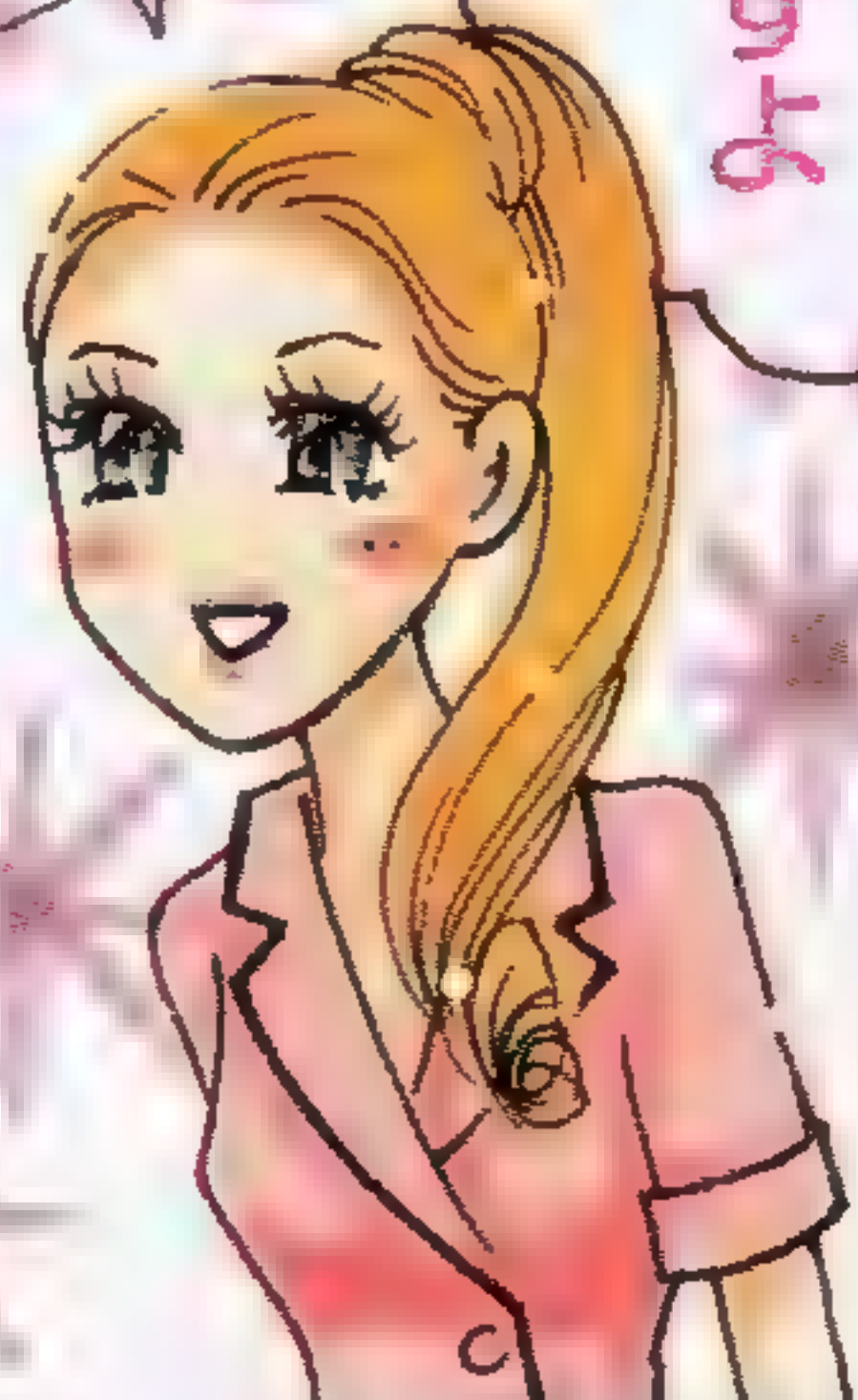
もー消えたいっ



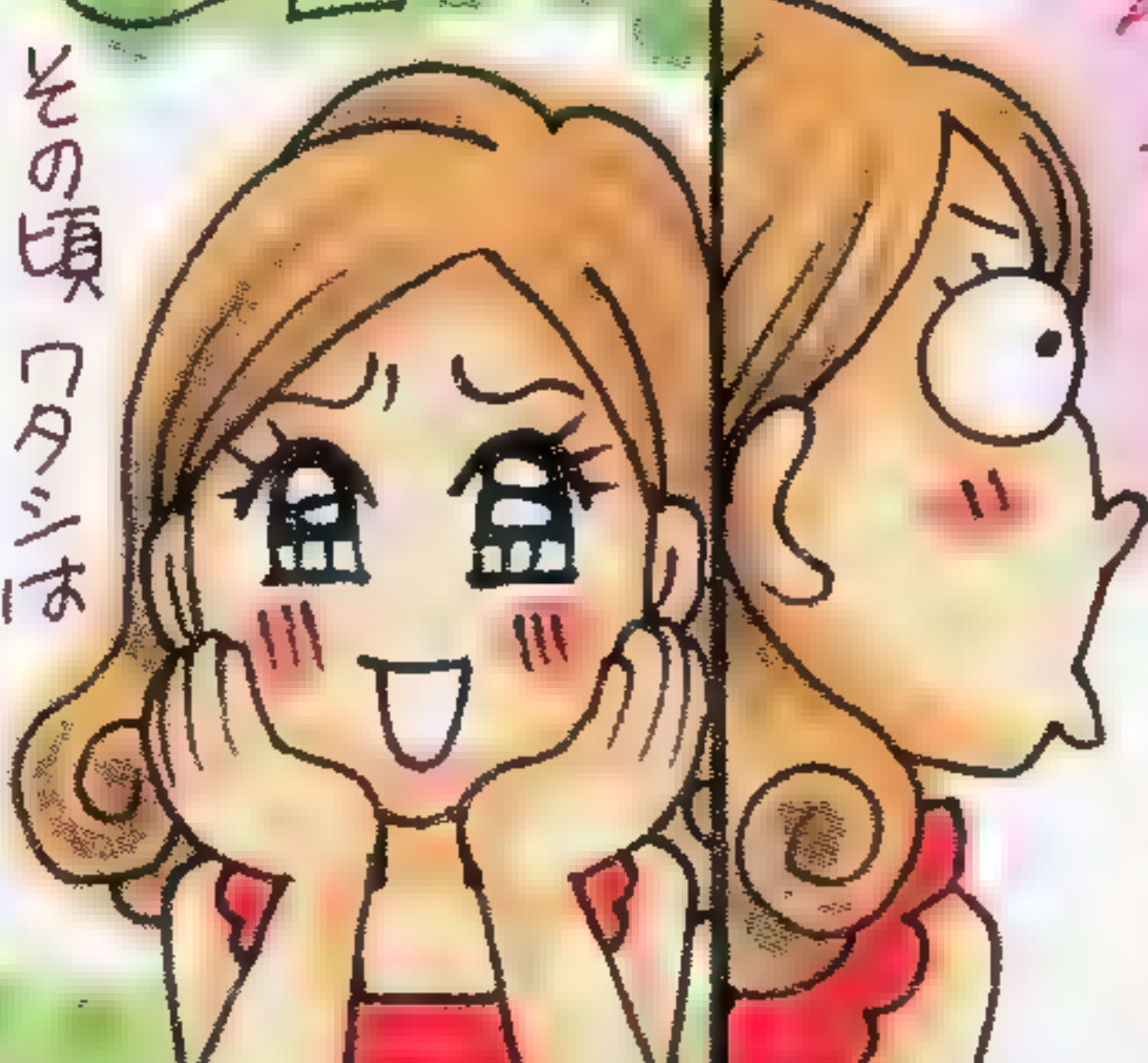
そんなことないですよ
センセ♥

私達だって
30歳過ぎてるん
だからあゝ

ええっ!?



マジかあ…
完全に将来の
美魔女予備軍
だわ…♥

その頃ワタシは
死んでるかもしねが…

美容で気をつけて
いることって何？

私は太りやすいので
1日1食にして
います♥

果物も毎日
食べてます♥

外食した日の
前後は太らないように
調節してます♥

やっぱり気を
つけてる
のネ♥

センセは今まで
何が一番お肌に
効きましたかあ？

私は…
フォトフェイ
シャルかな…

30代前半の今から
ケアをしておけば
10年後に差が
つくから頑張ろう
ね♥♥♥



そんなこんなで和気あいあいな
トークショーは大盛況のうちに終わり

そのあと私は
自由時間♪

友人とブースを
回って
美容グッズを
物色しました♥



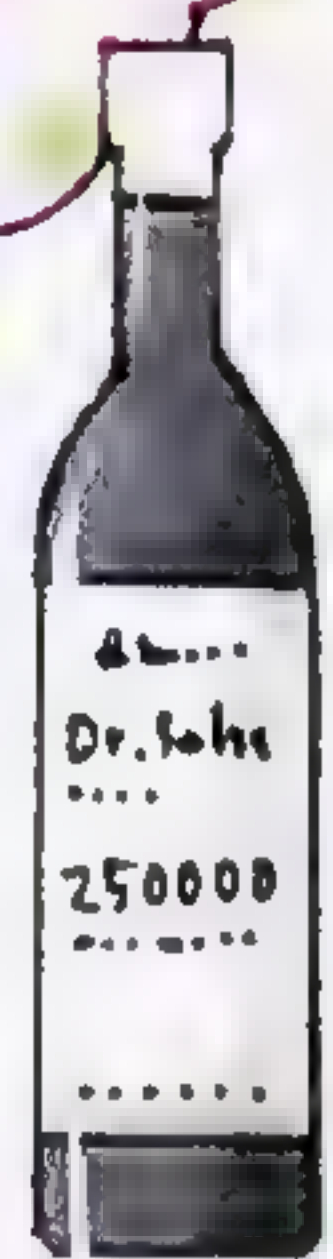
商品は全体的にかなり
安く販売していて
私がゲットしたのは
大幅値下げのコレ♥



おフロとかかとも
二つあったあと
ローションと
クローンを付け
保湿しよう

かかと
ヤスリ

これとプラセンタドリンクもゲット♥
なんとプラセンタ250000mgと
酵素とコラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸
セラミド…と



美容好きなら
垂涎の成分配合
エクセリテイドクター
セレクト250000
プラセンタドリンクプレミアムを
格安で買いました♥

今年のビューティーワールドのブースは
傾向としてはやたら「酵素ドリンク」が
多かったです！ あとは「炭酸パック」と
「キャビテーション（脂肪分解マシーン）」
この3本柱がメインでした♥

私は友人3人で
酵素ドリンクを
試飲しまくり
結局10杯近く
飲みました♥

ウマ
酵素はどれもウマよね

でも買わない

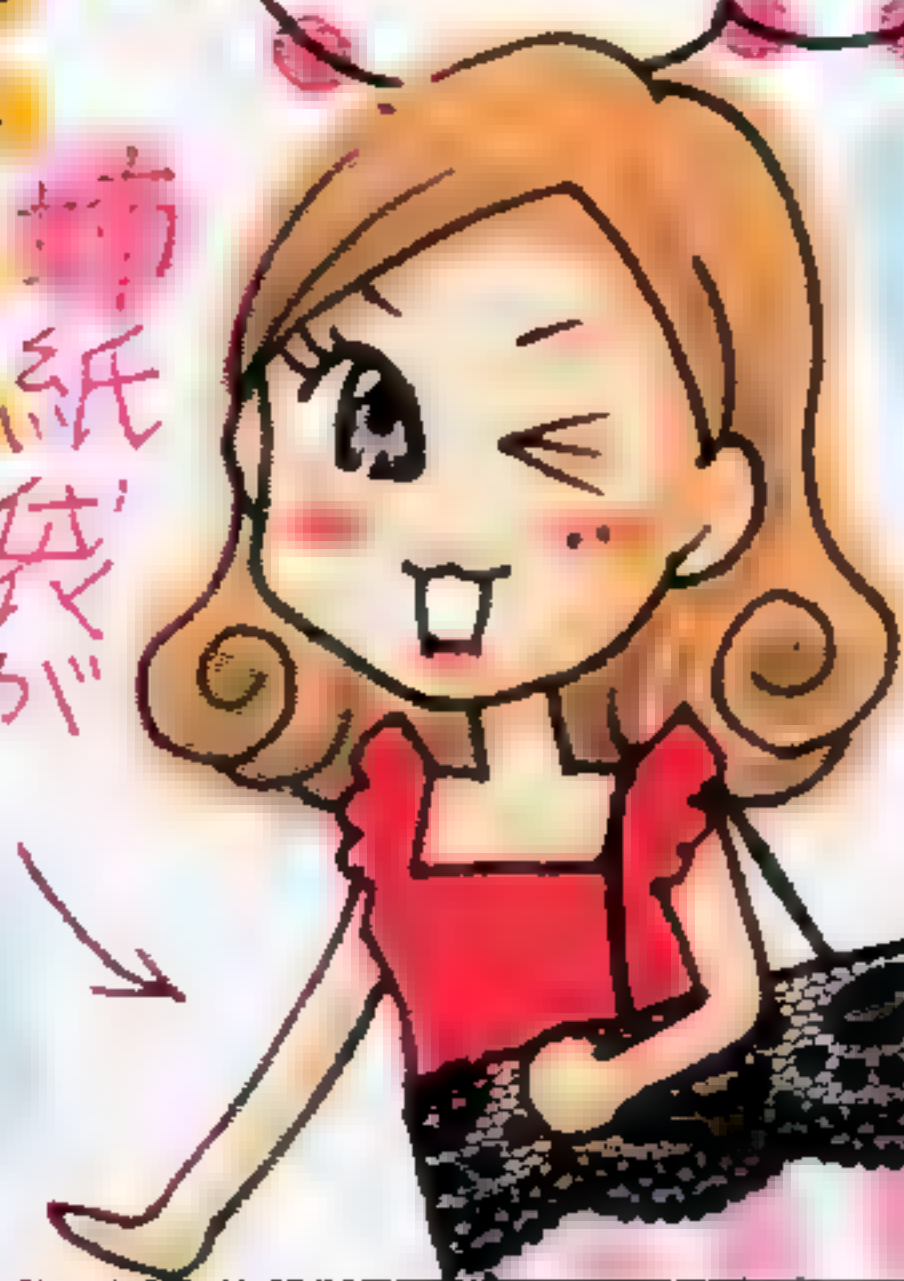


友人は速攻「手の指がヌルヌルスベスベに
なった♥」と申しておりました♪
なんちゅう即効性!!

以前は両手いっぱい
もらえたサンプルも
ココ数年は配られず…
まだまだ不況ですな

でもその年の流行や
傾向がわかるビューティー祭り♥

健康や目♥いろいろ保護した
かなつでした♥ 姉agehaの皆さま
ありがとうございました♥



デカラ

施術ランキング

アイメイクの映えるデカ目派から
すっぴんでキレイなナチュラル派まで!

高須式クイック埋没法

高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
※特許:第3628597号



【両目】¥94,500

自分史上
最強の日デカラ!

ミニ切開法

埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広い二重ラインもおまかせ!



【両目】¥262,500

目頭切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目デカラもUPします。



【両目】¥262,500

なみだ袋形成

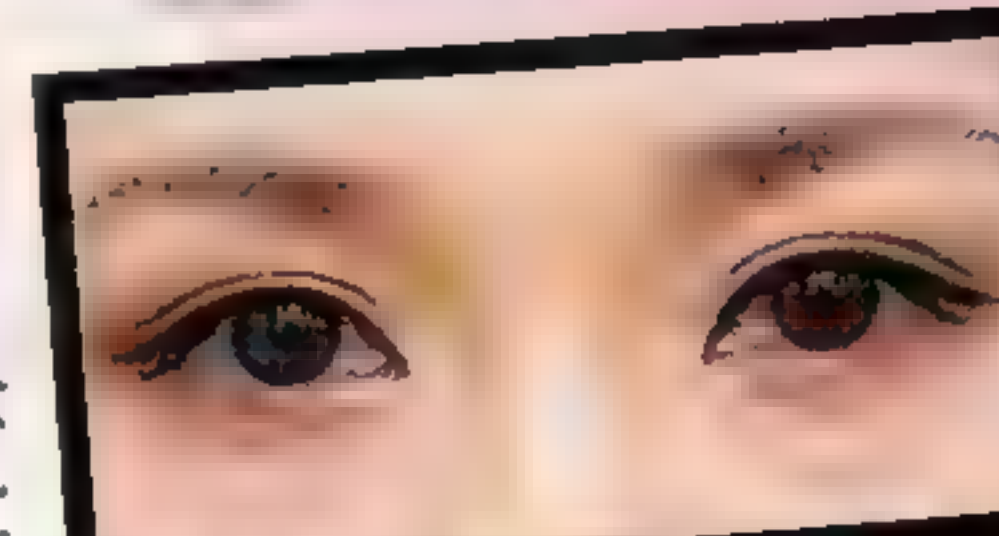
女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。



【両目】¥105,000

眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。



【両目】¥735,000

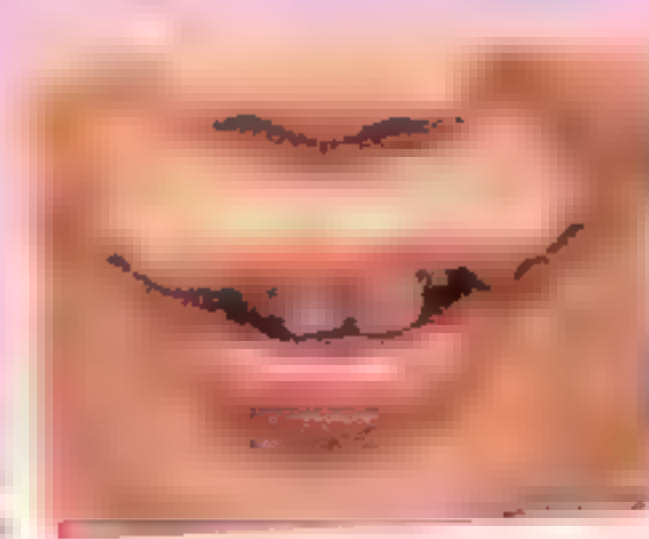
隆鼻術

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。



隆鼻術

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。



アヒル口

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。

PROFILE

名古屋院 院長 高須 幹弥

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実に努めている。

院長 高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長 高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

“高須”という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。

その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合わせください。

※料金は、すべて消費税別価格です。※大まかな目安として使用可能な手術について、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※検査費や入院費は別途お見積りしています。※この料金は、標準的な料金になっております。※料金は平成25年4月1日現在のものです。

高須クリニック

美容外科・形成外科・美容皮膚科・歯科

東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローン・クレジットOK

受付時間 9:30-22:00 ☎0120-5587-15
受付時間 9:30-19:00 ☎0120-4180-86

アーカイブ・スマートフォンサイトでもホームページがチェックできるよ!!
<http://www.takasu.co.jp>

東京

東京都港区赤坂
2-14-27
国際新赤坂ビル
東館12F

東京メトロ有明線 赤坂見附駅 徒歩15分
一ツ木通り
赤坂サカス
TBS
東京メトロ千代田線 赤坂駅
赤坂通り
西館
東横1F 文芸堂書店

●赤坂エクセルホテル東急
●日経本社
●外資通り

03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244

横浜

横浜駅西口より
徒歩1~2分

横浜駅西口北幸
1-6-1
横浜ファーストビル4F

●JR東横線 横浜駅
●横浜駅西口
●横浜駅南口
●横浜駅東口
●横浜駅北口
●横浜駅南口
●横浜駅東口
●横浜駅北口

045-322-1187

名古屋

名古屋市中村区
名駅4-7-1
ミッドランドスクエア8F

●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅
●JR東海 名古屋駅

052-564-1187

大阪

大阪市北区豊崎
新地1-4-12
桜島フラザビル8F

●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅
●JR大阪環状線 豊崎駅

06-6345-1187 歯科直通 06-6345-1518

※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。

「理想のデカ目」が必ず見つかります♡

好評

につき♡増刷しました!!!

対象年齢 12歳~45歳

ギャルもナチュラル系もOLも...系も...も姫も...も!!

アイメイク

永久保存版
小悪魔ageha
姉ageha
特別編集

世界にたったひとつ

デカ目の教科書

全部で2冊サンプル!!

PART 1 ギャル系編♡

PART 3 姫系編♡

PART 5 ネコ目系編♡

PART 7 赤文字系編♡

PART 2 ガーリーギャル系編♡

PART 4 外国人系編♡

PART 6 OL系編♡

PART 8 ナチュラル系編♡

INFOREST MOOK
アイメイクパーフェクトブック
[定価¥690]

この表紙が目印♡

全国の書店、コンビニでお買い求めください♡

ここからも買えるよ♡



モデル御用達

夏までにまだ間に合う!

医療脱毛Q&A

Q エステの脱毛とどう違う?

医療脱毛 = 永久脱毛!!

エステの半分の時間でOK☆
短期間でつるすべ肌に!

Q 脱毛って痛くないの?

ヴェルジュクリニックなら痛くない!

ヴェルジュクリニックの脱毛施術“モーションデピ”は、最先端脱毛機器「ソプラノ」のメーカーである Alma Lasers 社と共同提携して導入しました!



メラニン色素をターゲットとし、ショット打ちとなるため高出力のレーザーエネルギーが一点にかかり、痛みが強い。



毛包をターゲットとし、弱いエネルギーを徐々に与え蓄熱し、毛包を破壊するため、痛みや表皮ダメージを軽減。従来使用できなかった日焼け肌にも適用可能に。

まずは相談!

ドクターカウンセリングは無料★

女性ドクターにまずはお悩み相談を☆ ワキやV・I・O等、気軽に話してみてね。

Q 学校・仕事で忙しいんだけど...

当院の脱毛器は高速出力の最新機種です!
しっかり照射しても両ワキたったの5分!
5回通えば必ず違いを実感できるはずです!

人気の部位ランキング

1 ワキ

5回 1,000円 のスペシャル価格!
「痛くない脱毛」ソプラノを体感♥

2 全身

5回 31万5千円
全身つるすべ肌に今すぐなる!
エステ脱毛並みの価格を実現!

3 V・I・O

5回 15万2,500円
楽しみな夏の前にお手入れ♥
これでどんな水着もOK!
麻酔クリームとソプラノで無痛&安心!

必ず見られる
女のキホン

愛される全身
ヴェルジュ肌

※顔、首、うなじ、I・O除く

美意識高め女子
コはマスト!



総院長
西枝 加奈子

百枝先生から
読者にアドバイス

痛くない脱毛マシーンを是非体験
してみてください。お肌の悩みも
私がじっくりお伺いします!

※公的保険の適用されない自由診療です

ヴェルジュクリニック

お問い合わせ・ご予約は0120-757-628

ご予約・ご相談
9:30~20:00 / 年中無休
(携帯・PHSからも無料)

0120-757-628

<http://www.verjuclick.com/>

ヴェルジュクリニック 検索

新宿

Coming Soon

※2013年6月15日 新宿・横浜オープン予定です

美腹、美胸、美脚づくりテクニック満載の最強ダイエット本♥

1冊まるごと
ダイエット

キレイに

やせる!

定価590円

問い合わせ先: インフォレスト株式会社
☎ 03-5210-3207

nuts

いつもの食事をちょこっと変えるだけ!
空腹知らずのダイエット!
やせる食生活はこうして作る!!

顔 ウエスト 腕

人によって今やせた部分が違うから!

気になる部分を
シェイプアップする
部分やせの極意

身体を見せる日はなぜか突然やって来る!

緊急レスキュー! 3日間でやせる方法

男が意外と見てるセルライト撃退法!

実践♥セルライトをなくしてみる!

美脚になるためにできることを全部集めました!

**肥満度がすぐにわかる
計算済み♥BMI指数表**

尾崎紗代子の筋トレダイエット

峯村優衣のデトックスダイエット

nutsメイトが細ボディになった秘密を大公開!

**モデルダイエットで
もっとかわいくなる♥**

美脚になるためにできることを全部集めました!

ただ細いだけじゃない!
美しい脚を手に入れる♥

ビキニ美人になるための魔法を伝授!

細ボインに なる方法

健康や美しさを失わず体型をコントロールする!

た〜さんあるけどどれがいい?
ダイエットサプリ&食品
ホントにきくのはコレ!

すぐにマネしたい! ムリなしやせワザ満載!!

**みんなのロコミ
ダイエットSPECIAL!**

誰がやせるか? ダイエットダービー!

話題のダイエットお試しか!

男が意外と見てるセルライト撃退法!

マイナス10kgやせを実現した
モデルの成功物語

ダイエット挫折組にオススメしたい♥

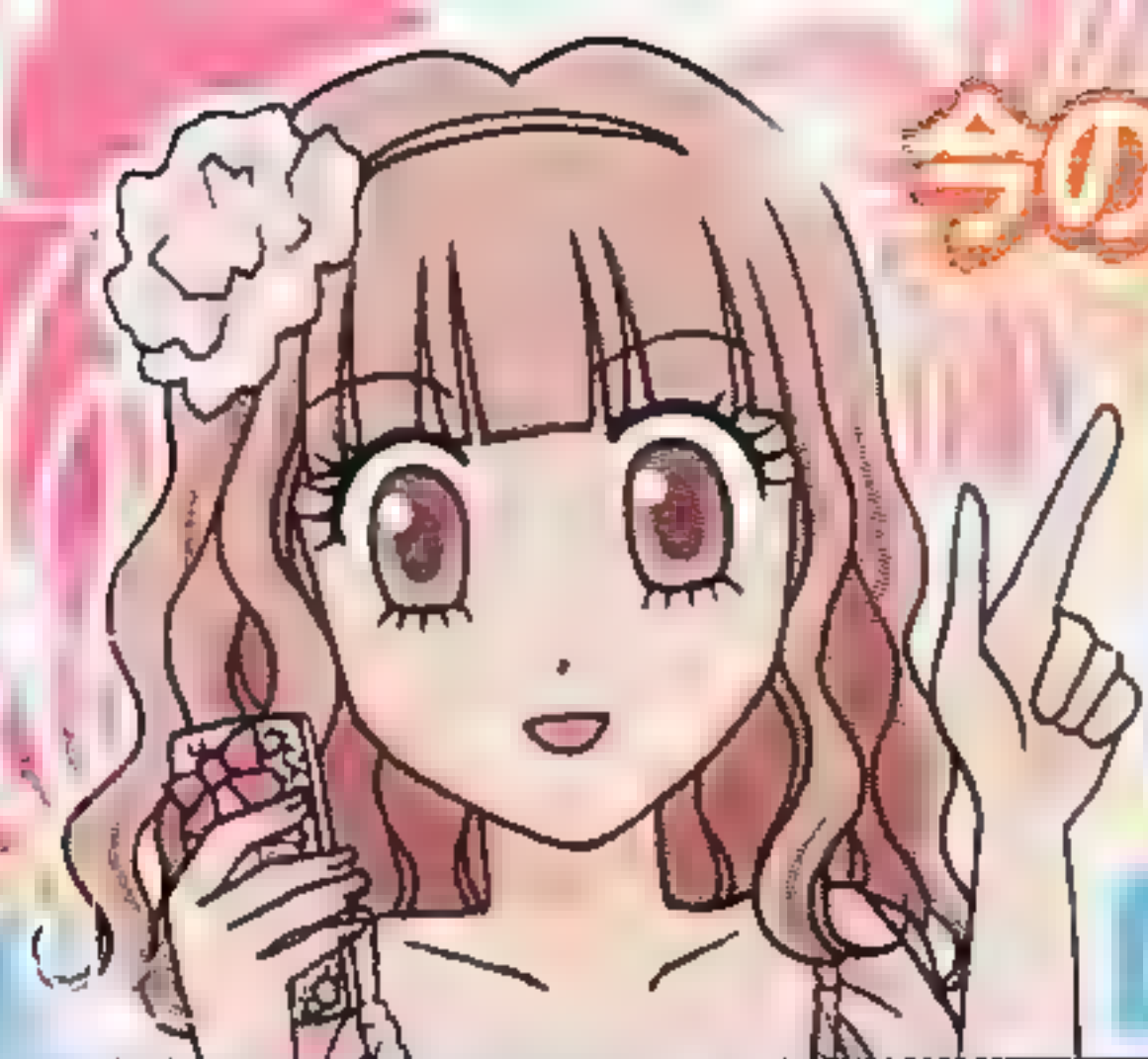
毎日はいるから勝手に習慣化する!

お風呂でながら ダイエット!

水着ボディになって
だれよりも夏を楽しむ♥

6/14(金)発売!!

※内容は予告なく変更になる場合がございます

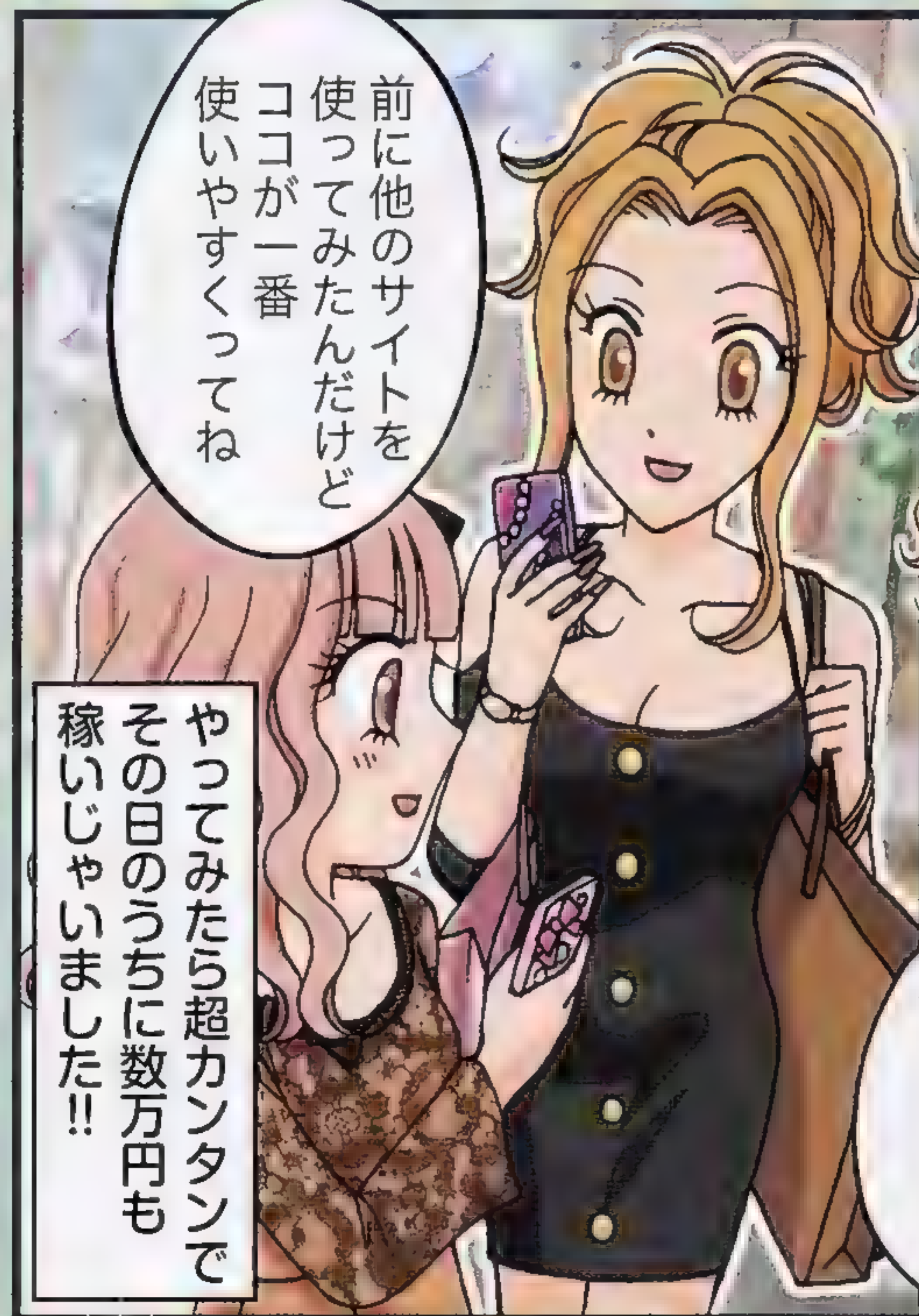
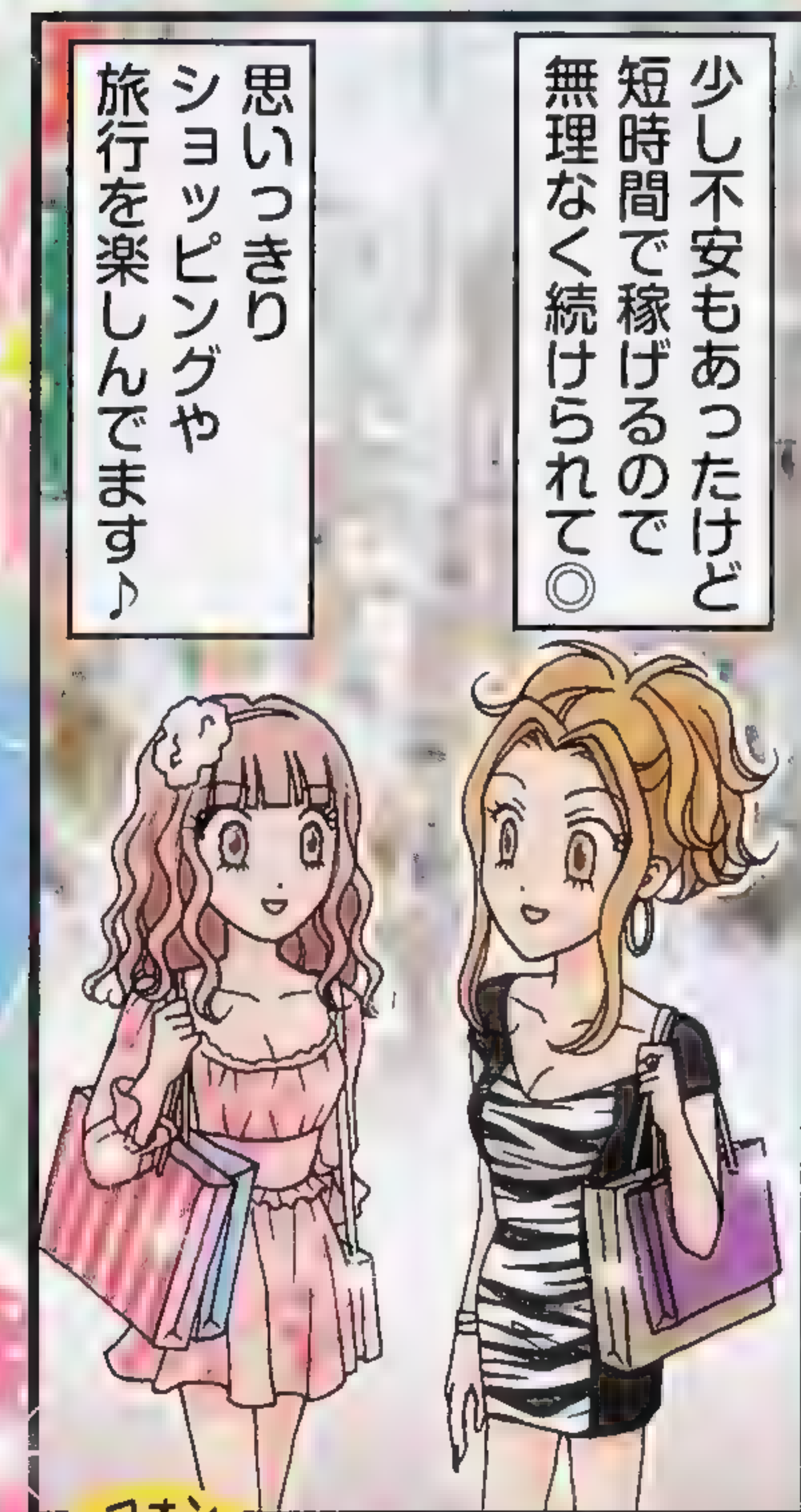
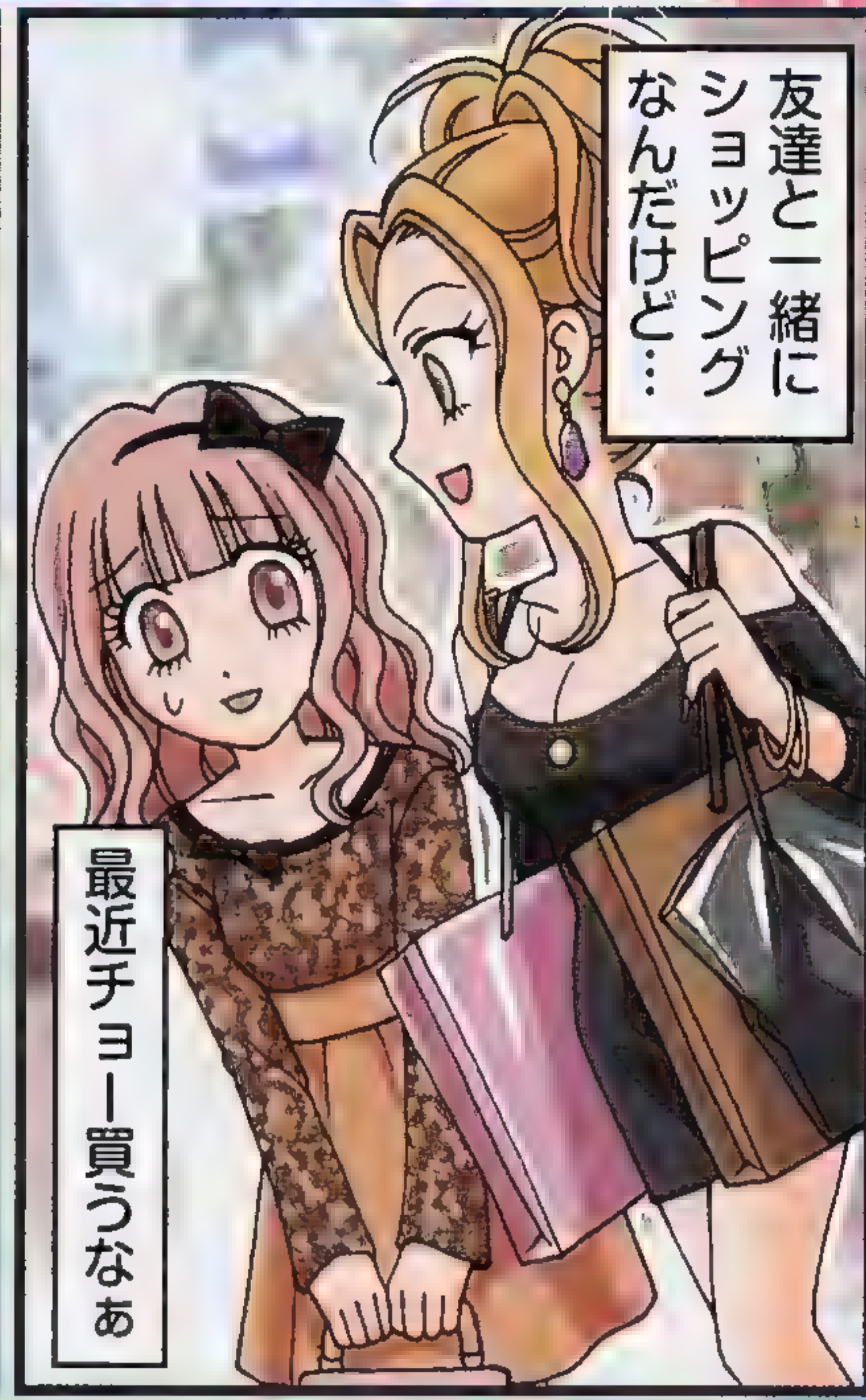
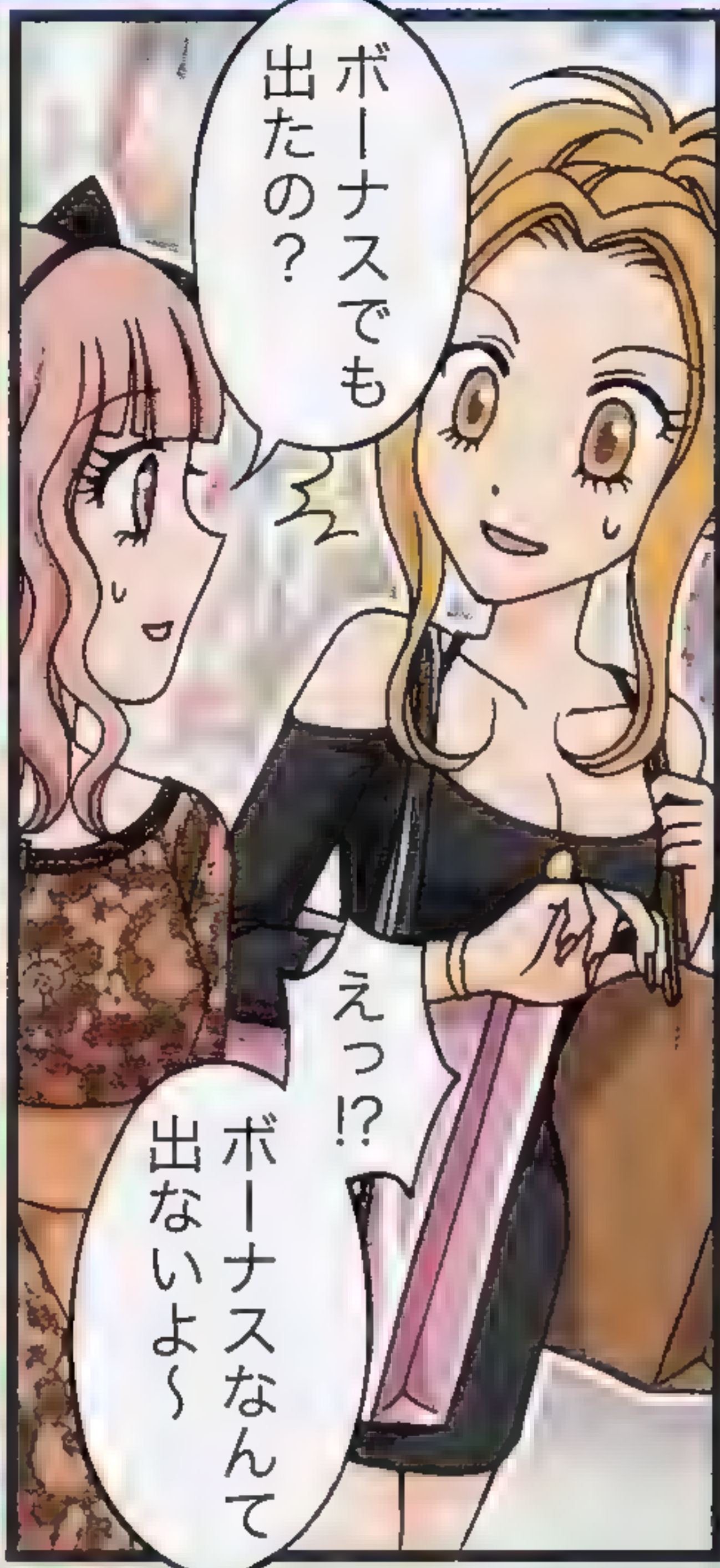
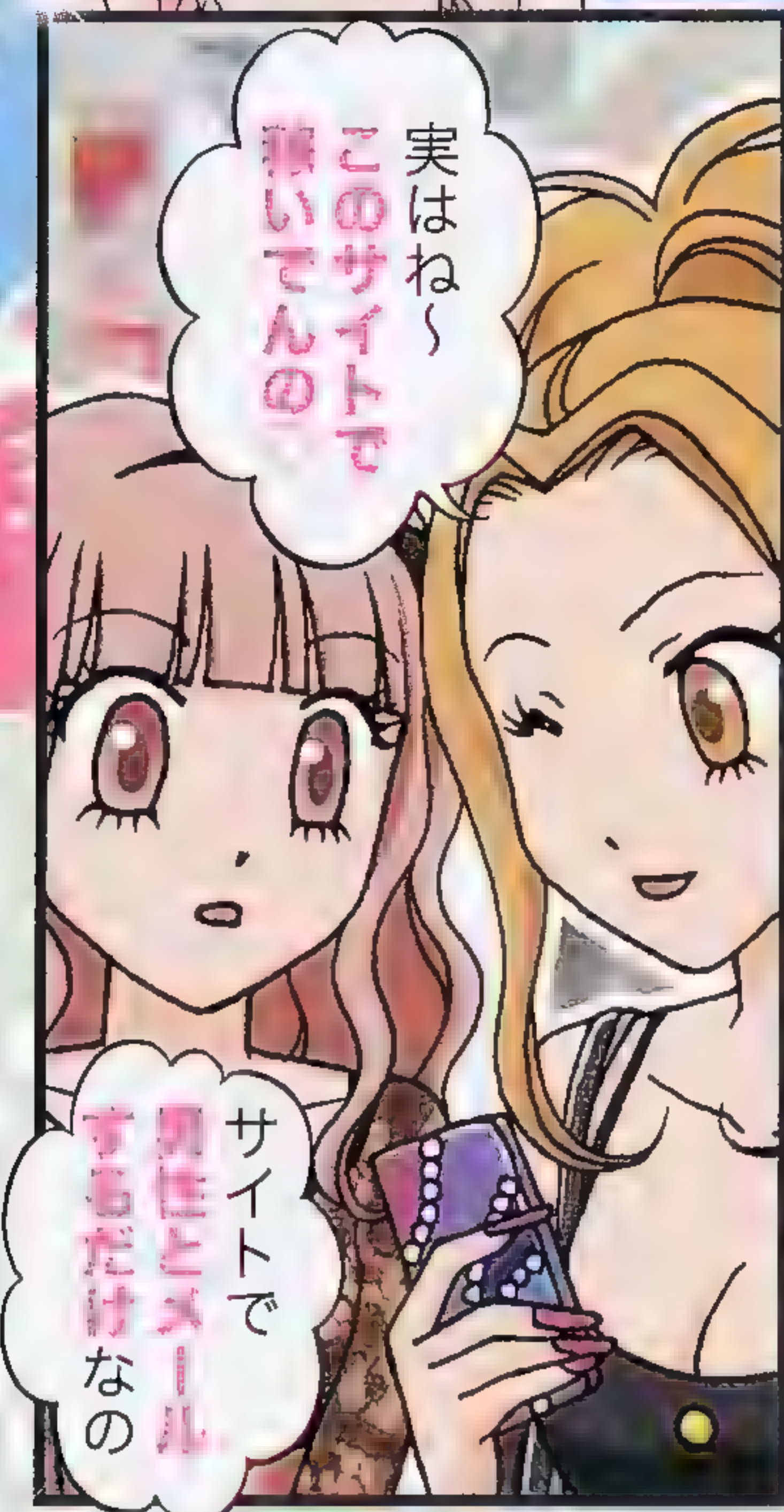


今のお給料に満足していますか？短時間で稼ぎたい女性にオススメ！

即日で稼げます!!

女性満足度97%
★初心者大歓迎★
高収入高稼サイト

店舗などを経営したり、サイトによる運営だから、女性により多くの利益を還元できるのです。



スマートフォン対応

モバネット

女性の為の高収入サイト

初心者大歓迎

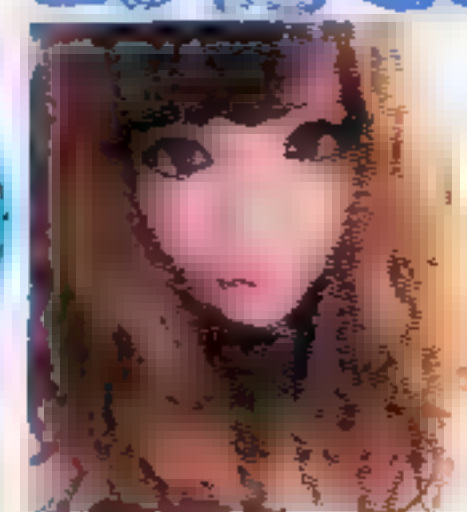
登録・利用無料

各種キャリア対応



<http://pli.biz/?an1>

2ヶ月で350万だお★



みきてい / 利用歴2ヶ月

ショップ店員なんだけど、お給料はあんま良くないの。メールを打てるくらいなら怒られないから、ショナイでガッツリ稼いでるよ♡

最強美肌もGET★



まゆちゃん / 利用歴5ヶ月

エステや化粧品はお金がかかるからと絶望していたニキビ顔を理想の肌にできました! このサイトのおかげです(∇∇)キャー!

安心丁寧

お気軽にお問合せ下さい。

サポートセンター

05-01534-3424

受付時間: 平日8時~21時

✉ info@the9train.biz 24時間受付



株式会社アクティベーション | 東京都新宿区大久保1丁目14 | サポートセンター: 03-6418-9750(平日11時~17時)

○18歳未満の方のご利用はできません。(高校生不可) 広告取扱:(株)F.L.M 新宿区高田馬場1 03-6205-5515(平日11時~18時)

I LOVE

毎月17日発売!

7月号
絶賛発売中
定価¥580

mama

美ママの味方
夏のまとめ髪Style

トレンドと安カワをGET!
ちびコトのお出掛けには欠かせない♡

夏イチ
ぺたんこ靴LIST

全国のオシャレママ 32 人のリアル持ち物大公開

みんなの「ママのバッグの中身」
見せてください!



約4,000人の中から選ばれた
3人のママを丸ハダカ♡

ブママ専属モデル
オーディション
グランプリ決定!

全身¥8,000、1アイテム着回し、
安カワコーデを極める全6トピックス!!

全国のオシャレニスタ77人がお手本♡

「安カワ服」で
夏服アップデート計画!

安いのにカワイイ! オシャレ! な
夏のメジャーコーデ大集合

オシャレなママは プチプラ上手!!

毎日の行動が節約に繋がる!
ムダ遣い徹底見直し!

夏の水道・光熱費、1カ月で
マイナス5,000円大作戦!!

夏に買いたい旬のアイテム、マネしたいコーデがきつと見つかる!

街のオシャレなママは
今コレ着てる!

姉&妹ママ25歳以上25歳以下

主婦で母親で女のこ♡ 気分に合わせて着回す7Days

たくさんは試せないから...!! 切り取って唇に当ててみよう♪

UNDER¥1,500で盛れる♡ 自分に合った色が見つかる♡ リップテスター

アンダー¥9,000で買える親子浴衣から絶対ハズさないヘアメイクまで!

浴衣まるわかりガイド2013

※企画内容は予告なく変更する場合があります。

買い足しアイテムせ〜んぷプレゼント♡

たった¥8,000の買い足しで定番服が
今年っぽくよみがえった♡ 着回し2week

タレやトッピングを変えるだけでマンネリ解消! そうめん・そば・うどんの変わり種メニューも♡

100円メニューも満載!! 夏のアレンジ麺レシピ

お疲れ顔・老け顔・むくみ顔/お悩み別でお届け!!

「ママに見えない!!」と言わせる美容テク&メイク術

8月号

Present

With LUNCH OF THE DAY

待ちに待った夏本番♡ 海やお祭り、旅行など楽しいイベントがいっぱい♡ そんなイベントに役立つアイテムをプレゼント♡ 姉世代には欠かせない美容グッズで準備万端♡

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

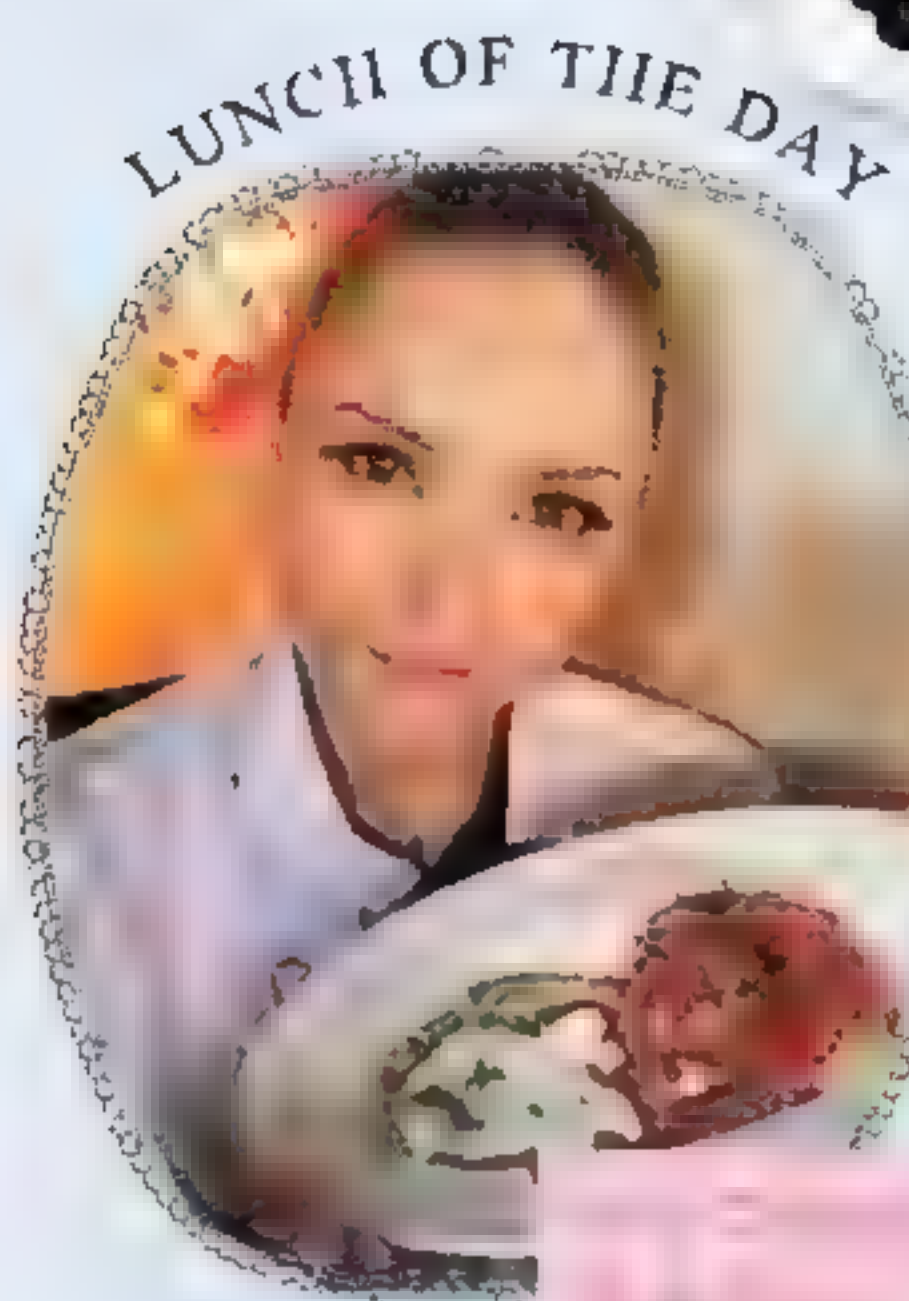
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

PRESENT

2

SALONIA

2WAY Straight&Curl 32mm



主婦&Tokyo
Nadeshikoブロッガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

使い易くて高性能な髪を傷めないプロ仕様
ストレートとカールがワンタッチで切り替え可能な2WAYアイロン(2,980円)♡ 縮毛矯正と同じ220℃まで瞬時に上がり、スタイリングのモチも抜群だよ♡ 髪に優しいイオンセラミックプレートでツヤツヤ・フロアの完璧な仕上がりに感動♡

「キャンディ」でバイト後に食べたシェフのおまかせまかない♡ うまいっ♡

PRESENT

1

Noir

美容家大絶賛中Dial



脂肪や毒素の排出をサポートしてくれる♡

美肌と痩身効果の高い茶葉を使用したNoir(3,990円)は「お通じ」や肌荒れに効果のある次世代型ハーブティー♡。持ち歩きに便利な短期集中ダイエットのサプリメントタイプ(3,990円)で夏までにほっこりお腹とサヨナラしよう★

PRESENT

4

ロワジール

30インチ 6速変速 小型自転車



コンパクトでおしゃれなシティサイクル♡

変速付きだから坂道や走り始めもラクラク発進♪ フランス語で「余暇」を意味するロワジール(19,980円)は名前の通り「ゆったり楽に乗れ、余暇を楽しく過ごせる」ように設計♡ 小回りも利き、LEDライト搭載で夜道も安心だよ♡

PRESENT

3

フルボドロップ

山崎山崎スキンケアラボ



アンチエイジング・

保湿・美肌・美白に改善
ドクターにより開発されたアンチエイジング美容液フルボドロップ(10,500円)はシンプルなワンステップケアで肌の余分なものは排出し、栄養分を届けて肌細胞を初期化し「肌リセット&リペア」を実現♡。敏感肌やアトピーの人でもOK♡

PRESENT

6

SALONIA

Treatment Hair IRON



ライター&Tokyo
Nadeshikoブロッガー
(33歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

ハンバーガー♡
曙橋のFAITHのデリバリー♡ 新鮮な野菜とUSAビーフ100%で美味しいよ♡

オイルでクメーションヘアしながら潤いヘアに♡
超音波の6段階調整や防水加工などの多機能ヘアアイロン(2,990円)★ 毎秒300万回の超音波振動で液体を瞬時にミスト化し、傷んだ髪にオイルが浸透するよ♡。アプリコットの香りのノンシリコンアボカド油のオイルがついてるよ♡
株式会社メインライン

PRESENT

5

ミューネ
MVNE

スマートオーガニックボディソープPS

ボディソープ&トリベルセット



自然の恵みあふれるボディソープ新登場♡
ミューネスマートオーガニックボディソープPSは潤いのあるふっくらした肌へと導く美容成分配合★ ミューネボディソープはナチュラルハーブの香りで癒されます(各1,260円)♡
トリベルセット(945円)の3点セットでプレゼント♡
株式会社C.R.M.ジャパン

PRESENT

8

キメのある目元へ導くエイジングケア

肌のターンオーバーをサポートしてくれる希少で高価な100年物の高麗人参を使った7002グロウアイクリーム(18,900円)★たるみやくすみなどエイジングサインが気になる目元へピンとしたハリや透明感を与えてくれる贅沢な美容液だよ♡

LUNCH OF THE DAY



ミンツブランニング
代表取締役
(26歳/東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

四谷の「鮨 三谷」
♡ 半年〜1年は
予約の取れない人
気店だけドリピー
トは6回目★

7002

グロウアイクリーム



PRESENT

7

Dith / ディス

PALERMO II SAEKO COLLABORATION

パレルモサエココラボレーション

夏は花柄♡ 見えない部分もこだわりのタレントの紗栄子さんとDithのコラボレーションキャリーバッグ(19,950円)はパーツやカラーリングも紗栄子さんのこだわりのセレクト♡ サイズは1泊〜2泊の旅行に最適な30Lで便利★ 中仕切りも付いていて収納力もバツグン♡

LUNCH OF THE DAY



ジェノベーゼパスタ
ラタトゥイユパスタ
水菜とアボカドと鮮
魚カルパッチョを手
作り♪ 味もGood♡

アパレルプロデューサー
(28歳/大阪府)
独身・子供なし
米本さやかさん

PRESENT

9

Baby-G

Neon Marine Series

マリンテイストのBaby-Gが登場♡

手元を夏らしく仕上げるNewモデルの「ネオンマリンシリーズ」(16,800円)が登場★ リゾートに映えるデザインで熱帯魚や珊瑚礁をイメージしたブルー♪ 内蔵のブラックライトに反応してフェイスが発光するから夏のイベントに最適♡

LUNCH OF THE DAY



木村歯科クリニック
副院長
(31歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

恵比寿の鐵玄で2人
で6,000円くらいだっ
たよ♡ 生ラムのハン
バーグも絶品♪

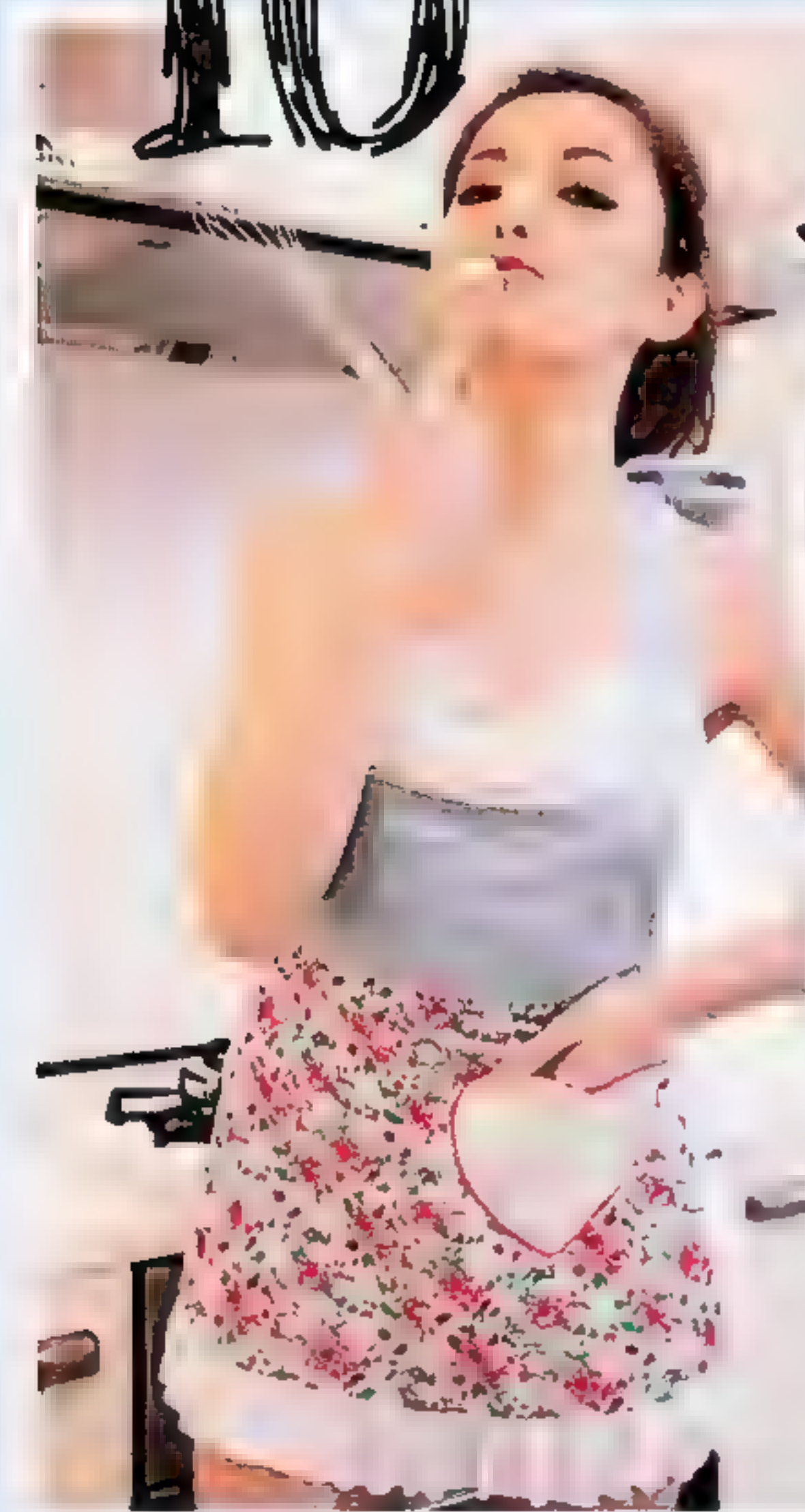


PRESENT

10

For my darling

Cook Party♡ Love you



金本かすみさん
プロデュースの
ラブリーエフロン
段フリルでパーティー仕様の
Cook Party(右/8,900円)の大き
なりポンは胸元につけられて
ヘッドアクセにもなるよ♡
お花とハートのLove you(左
/7,900円)はシュシュ付き♡
柄は編集部にかかせてね♡

PRESENT

12

Ravijour

Love Glamour ともこ

セクシーで盛れるSwim Wear

ピンクとブラックレースのセクシーなデザインのビキニ(12,390円)は超強力パッド&モールド型で最大限にボリュームUP♡ 今年からB65-70/C65-70/D65-70の3サイズ展開♪ プレゼントはC65-70だよ♡

応募方法

パソコンからの応募は、
右のQRコード or 下記の
アドレスにアクセスして
下さい♡ 参末ハガキで
のご応募は、希望のプレ
ゼント商品の番号を書い
て送って下さいね★



URL <http://ageha-shop.com/p15/>

締切は 2013年7月31日



PRESENT

11

神戸レタス

浴衣仕立て★浴衣5点セット

これひとつでお祭りの準備が完了♡

浴衣・作り帯・平帯・下駄・シュシュの全てが揃う浴衣5点セット(3,980円)♡ 作り帯で簡単に付けられて、着付けもラクラク♡ 浴衣と同柄のシュシュもセットになっているからトータルコーディネートも完璧♪ 柄は編集部に任せてね♡



お姉さんになった!!!

小悪魔

ageha × Happie nuts × I LOVE mama

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5

インフォレスト株式会社

お姉さんageha 編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中心♥

全身のPHOTO
EX(写真)

顔のPHOTO
EX(写真)

ここ3ヵ月以内のはっきり写っている写真をお願いします

名前 (歳)

電話番号

職業 (職種を詳しく)

住所 生年月日 年 月 日

メールアドレス 趣味・特技

自己PR

一番売れてる洗顔料!

通販コスメ&美容アイテム(洗顔部門)

No.1を獲得!

※[sweet] 2013年2月号誌面より

テレビでも有名人が紹介!

女優・タレントも愛用中!



Ruam Ruam

ウワサ

これが噂の生せっけん

ルアンルアン
感動泡洗顔
生中継!!

クルッ

ピタッ

弾力濃密泡が
約10秒で!

ふわ
モコ

うっとり

ツルツル

しっとり、
ぷるん

冷蔵庫での
保管不要

生から、泡が超気持ちいい!
無添加の優しさ

シミ・くすみ・乾燥などが気になったらこの“生せっけん”

先着1,000名この広告限定
全額返金保証

タイの伝統ハーブ療法に基づき、美肌に効果的なハーブ17種類を厳選。ハーブは全て非加熱で抽出し、フレッシュな状態で配合することで、美肌有効成分をキープ。キメひとつひとつを洗い上げ、なめらかなクリア肌へ導きます。容器のデザインは直径約3cm×高さ11.5cmの携帯にも便利なスティックタイプ。6種の中から好きな香りや目的に合わせて選べます。数種類そろえると、気分によって使い分けて楽しめます。

ルアンルアンは8つの無添加

ルアンルアンの生せっけんは選べる楽しさ! さあ、どれを選ぶ?

① ② ③

ハーバルフレッシュソープ
スティック 各1,575円(税込)

内容量:30g(約30日分) タイ製

①(白)オリジナル 爽やかでさっぱり
② コーラベンダー フローラルな香り
③(黒)シトラス 炭を配合。毛穴対策
④(赤)ベルガモットオレンジ フレッシュジュースのようなフルーティな香り。

初回のみ
送料
無料

初回限定
オリジナル
コラーゲン
プラス

4つのおトク!

①商品についている点数シールを集めたら商品と交換できる! (エコでお得な)

②定期便会員限定の商品が購入できる!

③先行・優先でお得なキャンペーンをご案内

④送料(1回あたり315円)がずっと無料に!

いつでも解約・休止・変更可能

詳しくはお電話にてお問い合わせください。

ご注文は今すぐ!

通話料無料 **0120-7181-77**

受付時間 10:00~18:00(日・祝日除く)
携帯電話・PHSでも通話無料

アナウンスに従い
広告コードを
入力してください
広告コード
0025

オペレーターに下記
キャンペーン番号を
お伝えください
お申し込み番号
31219



高の電話が利用可能! 手数料なし! 安心です!
特設サイト利用期間8月7日まで
株式会社ボックスグループ 〒336-0031埼玉県さいたま市南区廣手4-13-14

※本サービスはクレジット決済、代金引当手数料は無料。
■商品が1週間程度お休み
■お客様の個人情報は、商品お届けの他、当社のご案内以外では利用しません。

※本サービスは、クレジット決済、代金引当手数料は無料。
※送料はお客様の住所によって異なります。

小ジワや肌の乾燥を1本でケアする美容液とは?

美容液1本で人生が変わる なんて思ってもみなかったですね。

肌が汚いつて
思われてる……?!

肌に自信がなく、キレイになりたい一心で使った化粧品でさらに酷い肌荒れまで起こしていた昔の私は、当時人と会うとこのように

考えてばかりいました。極力外出を避け、ほぼ家に引きこもっていましたね。それでも食生活の改善や、皮膚科通い……できること

はすべて、やってはいたんです。でも何をしてもダメめで、そんなとき、妊娠。そうしたら、あんなに

悩んでいた肌荒れがピタッと治まったんです。女性ホルモンの力を身を持って知った瞬間でした。

たった1本の美容液が
肌を変えた!

とはいえ、出産し仕事へ復帰すると再び肌が荒れて……。さらに小ジワや乾燥までひどくなつて一気に老けてしまったんです。

そんなとき、私の肌を救ってくれたのが、実はこの美容液でした。ラ・ミューテ発売の前に、自分の肌で量や使い方を試しているうちに、肌荒れはも

ちろん、小ジワや乾燥まで気にならなくなつて。さらにハリやツヤは他人からも褒められるようになったんです!

33歳
ラ・ミューテ 代表取締役 中島陽子



たった1本の美容液が、私に笑顔と自信を取り戻させてくれました。

ラ・ミューテ「アドバンス保護美容液」の 美肌力の秘密は特別なローズ



古来より女性に愛されてきた、天然の美容液とも言うべき最高級のバラ・ダマスクローズ。女性ホルモンのバランスにアプローチし、肌を潤す力、キメを整えハリをもたらす力、肌荒れをケアする力があるとされています。ラ・ミューテの美容液は、ダマスクローズウォーターを高濃度で配合。その力を最大限肌で感じられるようになっています。



私の肌を、小ジワや乾燥、肌荒れから救ってくれた美容液。今、肌悩みをお持ちの方には、悩んでいる時間があつたら使つてほしい。本当に自信を持つておすすめします。

(取材文 矢作山美)

la mutée
by bio designer



ラ・ミューテとは 国産無農薬のダマスクローズウォーターをふんだんに使用した化粧品を販売する通信販売会社。洗顔フォーム、ローション、美容液のシンプル3ステップで肌荒れにアプローチし、健やかでハリのある潤い肌へと導きます。

国産無農薬ダマスクローズの力で 肌にあふれる潤いとハリを実感!

ダマスクローズウォーターを高濃度で配合した美容液。ローションの後はこの美容液だけでOKのシンプルケアながら、豊富な美容成分が肌のハリと潤いを強力にサポート。肌荒れや小ジワ、乾燥に総合的にアプローチします。

肌が潤ってキメが整う!

ラ・ミューテ「アドバンス保護美容液」の抜群の保湿力で、肌が潤いキメが整いました。



使用前



4週間使用後

豊富な 美容成分を配合!

熟成ダマスクローズ ウォーター	プラセンタ
3種セラミド	スクワラン
ヘキサ ペプチド3	メバロノ ラクトン

お肌の悩みに
1,000円限定!

180日間
全額返金保証

キャンペーン実施中!

お試しキャンペーン!

お肌に合わなかったら
全額返金いたします!

高濃度美容液が **今だけ**

半額!

ラ・ミューテ「アドバンス保護美容液」

7,700円(税込) **▶ 3,850円(税込)**

1ヶ月分1,925円で試せる!

パラベンフリー/石油系合成界面活性剤フリー
アルコールフリー/鉱物油フリー/合成着色料フリー

とろ〜り
濃厚!



お申込みは今すぐ!

0120-989-141

平日 10:00~17:00
(12:00~13:00を除く)

広告コード 0017

アナウンスに従い、左記広告コードをプッシュしてください。

特設ダイヤル利用期間 8月7日まで

※一部のお電話からはご利用いただけない場合がございます。
※送料について 全国一律800円。購入金額10,000円以上の場合は送料無料でとなります。

株式会社ラ・ミューテスタイル
〒167-0043 東京都杉並区上荻1丁目19番10号上荻ホワイトビル3階

STAFF

Keisaku Orihara

Fumie Goto

Tomomi Okudaira, Shioka Soga

Hitomi Yamazaki

slash

slash, Ayako Kondo, Atsuko Furukawa (ATOM★STUDIO), AandA, Shigeyuki Ichihara, Akiko Yahata, Maiko Suzuki, Hideki Kanda, Hitomi Fujiwara, Emi Ando, Yumi Suzuki (RIDE MEDIA & DESIGN)

ADVERTISING GENERAL MANAGER

Seiji Kubota

Tsuyoshi Kurisaki

Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa (SUNROLE)

Kazutaka Masui

Kensei Oyamada, Yukie Osada, Kazumi Fukai

Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPH
Shinichiro Hata (Sanei Process)

Makoto Baba (Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行/インフォレストパブリッシング株式会社
発売/インフォレスト株式会社
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日/2013年7月10日
印刷所/共立印刷株式会社

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

姉ageha

7月号

次号は2013年

8/7 (水)
発売です♡

買っていただき
まして
ありがとう
ございました♡

nuts



夏はシンプルクールがくる!

一足先に夏の最新セール情報や新作水着などウキウキしちゃう情報が満載! 夏の鉄板おしゃれ術から、絶対役立つメイクテクなどnuts8月号を読めば今年の夏、一番きれいになれるでしょう!

定価690円(税込) 毎月17日発売

次号7月号は6月17日(月)発売!!

ageha



セシルのパニティ

セシルマクビーとのコラボ付録「パイカラーレーザーパニティポーチ」付き♡ 横18cm×高さ6cm×マチ12cmのフルコスメが入る大容量サイズだよ! age嬢コスメ大賞や進化版デカ目の作り方など人気企画も盛りだくさん♡

特別定価780円(税込) 毎月1日発売

好評発売中!!



恋する媚薬

春の王子が愛した乙女

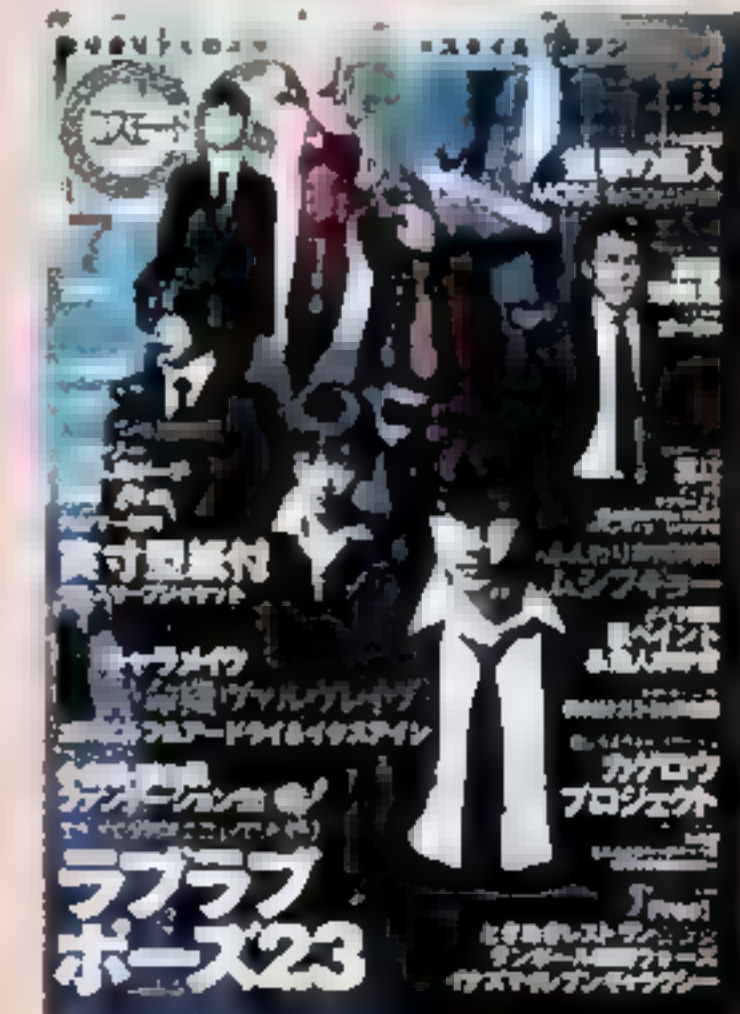
媚薬に翻弄され、すれ違ってしまふ二人の胸キュン♡ラブ・ロマンス。国王の花嫁候補に選ばれながら、他の男性に惹かれ抱かれてしまうヒロインを描いた「竜の国の花嫁」も同時発売中です。

特別定価620円(税込) 毎月15日頃発売

好評発売中!!

COSMODE

Costume Model Magazine



初音ミク・巡音ルカなりきり衣装紹介/小麦肌・漂白肌ファンデーション・肌ペイント/ブリーツスカートの型紙を作る/ラブラブ写真はこうやって撮る/カットソー裁縫/サンディエゴスナップ!

定価1,280円(税込) 偶数月5日発売

7月号、好評発売中!!

姉agehaSTAFF募集!!

編集スタッフ、編集アシスタント、デザイナー、ライター、カメラマンなど姉agehaと一緒に作ってくれる方

自己PR、作品などを同封のうえ下記の住所までお送りください。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5 麹町シルクビル6F 姉ageha編集部「スタッフ募集」係

☎03-5210-3353(編集部)

♡撮影協力店リスト♡

あ 東京都渋谷区道玄坂2-29-6 SKロイヤルビル3F 03-5459-0182

東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F 03-3566-4047

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-8F 03-3477-5163

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F 03-3477-5074

お姉さん百貨店 http://aneageha.com/

か 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-8F 0120-165-692

キスオンザグリーン 神奈川県川崎市多摩区生田8-19-1 0120-562-014

Cameron Racy 東京都渋谷区広尾5-19-11 マリオン広尾ビル7F 03-5423-4601

クラウティア 京都府京都市右京区西院高田町34 075-315-2345

RL http://www.grail.bz/ 06-6532-2211

WZC 東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F 03-3403-0090

バロレイド http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid/ 078-382-3855

さ 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F 03-3477-5117

シービック お客さまセンター http://deonatulle.com 03-5414-0841

CIEL BY LIP SERVICE 東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F 0120-055-904

GYDA 渋谷109店 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F 03-3477-5166

買生堂 お問い合わせ先 0120-30-4710

JURIANO JUNE 東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F 0120-055-904

ショップにこここ 大阪府大阪市平野区加美北1-21-26 06-6754-3711

SweetAngel 兵庫県丹波市柏原町柏原1306-5 0795-86-8671

セシルマクビー 名古屋丸栄店 愛知県名古屋市中区栄3-3-1 名古屋丸栄2F 052-264-6417

た TAKARAYA 渋谷109店 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F 03-3477-5017

DURAS 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F 03-5772-6316

TRALALA(ウェント・インターナショナル) 東京都中央区日本橋蛸薬町2-15-5 0120-819-251

な 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 0120-165-699

は FLAG-J 渋谷109店 東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F 03-3477-5052

ブランドオフ 銀座本店 東京都中央区銀座5-7-2 銀座三愛ドリームセンターB1F 03-6274-0039

ホワイトドア 東京都港区南青山4-1-15 アルテカベルプラザ2F 03-5411-1501

ま minirdees 東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F 0120-055-904

ミュージアム 東京都中央区東日本橋1-2-15 金亀ビル4F 03-3862-7200

Le.musee ミュゼ 京都府八幡市男山泉14-8 林第2ビル307 075-972-1954

ら REZOY 東京都渋谷区道玄坂2-29-6 SKロイヤルビル3F 03-5459-0182

LIP SERVICE 東京都渋谷区代々木4-31-6 西新宿松屋ビル5F 0120-055-904

Rady http://rady.co.jp/ 03-5772-1796

わ ワコール お客様センター http://www.wacoal.jp/ 0120-307-056

izumi

次の美しさへ
グラマラス・スタイリング



Allure

for hair styling



2way
Straight Iron
HS-A10



2way
Straight Iron
HS-A30



25mm
Curl Iron
HC-A125

32mm
Curl Iron
HC-A132

38mm
Curl Iron
HC-A138



minus ion
Curl Dryer
CD-A241



8 spot minus ion
Minus Ion Dryer
DR-A361

株式会社 泉精器製作所

本社 / 〒399-8721 長野県松本市大字笹賀3039 TEL(0263)86-5311(代) FAX(0263)86-5315
[東京営業所] 家電製品 / TEL 03-3553-3811 [大阪営業所] 家電製品 / TEL 06-6533-2656

www.izumi-products.co.jp/allure/



お姉さんアゲハ

7月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♡



¥5,565


SAVOY

SAVOY OMOTESANDO 4-32-12 jingumae shibuya-ku tokyo 03 6447 1117

www.savoy-net.com

SAVOY 10f marunouchi bilg. 2-4-1 marunouchi chiyoda-ku tokyo 03 3201 5166



mobile <http://shop.savoy-net.com>

SM12582611

雑誌 02189-07



4910021890732

00552

定価580円 本体552円

雑誌 02189-07

2013年7月10日発行 第1巻第4号通巻4号

発行人 ●折原圭作
編集人 ●後藤文江

発行 インフォレストパブリッシング(株) 発売 インフォレスト(株)
〒102-0083東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3320(営業部) 03-5210-3353(編集部)

POST CARD



50円切手を
貼ってください

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 7月号 行き

希望プレゼント番号1 ()
希望プレゼント番号2 ()
希望プレゼント番号3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

本号の発売・内容をどこで知りましたか？（複数回答可）

1. ageha広告 2. nuts広告 3. I LOVE mama広告 4. COSMODE広告 5. NAIL MAX広告

6. 書店で見て 7. コンビニで見て 8. モデルのブログを見て（モデル名：)

7. 人から聞いて 8. その他 ()

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

（例：表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / agehaを買っているからなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

	さん		さん		さん
理由		理由		理由	

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガー etc)を教えてください(何人でも可)

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? () 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメ etc)を
教えてください。(複数回答可)

Q8 ネットショッピングを利用されますか?

- ☐ 頻繁に(月1回以上) ☒ よく(3カ月に1回以上) ☐ たまに(半年に1回以上)
☐ 気が向けば(年に1回とか) ☐ 利用しない ☐ 利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらい
お買い物をされますか? 月 () 円くらい

Q10 行ったことのあるエステ(施術内容)を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは? (複数回答可)

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♥